

淨罪修法 講記 科判

慈誠羅珠堪布 傳講 益西彭措堪布 敬譯 講授

釋道淨 整理 20240715 3 稿 微信 qq 973451196 校對 禁止商用篡改 法律責任必究

總 4+14+39=57 表

總科判 (表 a) (4 表)	淨罪修法 科判 (表 b) (14 表)	淨罪修法講記 科判 (表 c) (39 表)
-----------------	----------------------	------------------------

表 a1: (4 表) 總科判

科判																																																																																									
一、所淨罪業（表 c1）（下以 c1 表示，省略表字。下略同）			（一）往生極樂的最大障礙——五無間罪、謗法罪																																																																																						
			（二）修行成就的最大障礙——詆毀金剛上師、嗔恚金剛道友																																																																																						
二、傳講方式（c1）		三、聽眾轉換（c1）		敬禮本師（b1）（c1）			勸眾發心（b1）（c1）																																																																																		
甲一、應修懺罪之理分三（a2）（b1）																																																																																									
乙一、口頭散念收效甚微（a2）（b1）																																																																																									
丙一、懺罪須具四力（b1）（c4）																																																																																									
甲二、懺罪修法分二										乙二、入座專修成效顯著分三										全篇開示分三										丙二、四力實修引導分五										丁一、依止力實修引導分四										戊一、含義與作用分三（a2）（b1）（c4、5）																																							
																																																		戊二、須依上師金剛薩埵分二（a2）（b2）（c5）																																							
																																																		戊三、思惟業果之理引生修法欲樂分五（a2）（b2）（c6）																																							
																																																		戊四、實修次第分四										己一、明觀金剛薩埵分五										庚一、明觀之必要（a2）（b3）（c7）																			
																																																																						庚二、明觀之依處分二（a2）（b3）					辛一、準備唐卡分二（c7、8）														
																																																																											辛二、安放唐卡分二（c9）														
																																																																						庚三、明觀之坐姿分二（a2）（b4）					辛一、總說坐姿（c9）														
																																																																											辛二、分說七支（c9、10）														
																																																												庚四、明觀之方法與修量分二（a2）（b4）					一、明觀方法（c10、11）																								
																																																																	二、修量標準（c11）																								
																																																												庚五、為達修量須閉關專修分三（a3）（b5、6）（c11~14）																													
																																																												己二、認定所觀形相即真實佛尊分二（a3）（b6）（c15~16）																													
																																																												己三、勝解金剛薩埵與根本上師無別（a3）（b6）（c16）																													
																																																		己四、小結（a3）（b6）（c16）																																							
																																																		丁二、惡實修引導分三（a3）										戊一、含義與作用（b7）（c16~18）																													
																																																												戊二、實修次第分二										己一、發露罪業分二（b7）					庚一、稟白髮露能回憶之罪業					一、自性罪					（一）十不善業（c18）				
																																																																																					（二）無間罪（c18）				
																																																																																					（三）謗法罪（c19）				
																																																																						二、佛制罪（c20）					（一）別解脫戒														
																																																																											（二）菩薩戒														
																																																																											（三）三昧耶誓言戒														
																																																																						庚二、作意不覆藏未能回憶之罪業（c20）					1. 詆毀上師														
																																																																											2. 嗔恨道友														
																																																																						己二、修後悔心分二（b8）					庚一、正說修法（c21）														
																																																																											庚二、特說此為懺罪根本（c21、22）														
																																																												戊三、為達修量須閉關專修（b8）（c22）					第一步：發露罪業																								
																																																																	第二步：生後悔心																								
																																																												丁三、恢復力實修引導分三（a4）（b9）										戊一、含義與作用（c23）																			
																																																																						戊二、三品修法分三（c23~25）																			
																																																		戊三、修持必要（c25）																																							
																																																		丁四、對治力實修引導分二（a4）（b10）										戊一、含義與作用（c25）																													
																																																												戊二、實修方法（c26）																													
																																																		丁五、四力須入座專修（a4）（b10）（c26、27）																																							
																																																		丙三、特說修百字明分三（a4）										丁一、閉關圓滿十萬遍百字明分三（b10~12）（c28~32）																													
																																																												丁二、每日睡前入座專修 108 遍百字明分三（b12）（c33~35）																													
																																																												丁三、每日起床入座專修 21 遍百字明分二（b13）（c35、36）																													
																																																		甲三、旁述修善安排分二（a4）					乙一、每年安排短期閉關（b13）（c36）																																		
																																																							乙二、日常行住不離修善分三（b13、14）（c37~39）																																		
後跋（b14）（c39）																																																																																									

表 a2: (4 表) 總科判

科判														
一、所淨罪業（c1）			（一）往生極樂的最大障礙——五無間罪、謗法罪											
			（二）修行成就的最大障礙——詆譏金剛上師、嗔恚金剛道友											
二、傳講方式（c1）														
三、聽眾轉換（c1）														
敬禮本師（b1）（c1）														
勸眾發心（b1）（c1）														
全篇開示分三	甲一、應修懺罪之理分三（b1）			乙一、任何罪業都能由如法懺悔得以清淨（c2）										
				乙二、切勿不在意惡趣拒絕懺悔（c2）										
				乙三、懺罪修法人人能修（c3）										
	乙一、口頭散念收效甚微（b1）			一、唸咒不如法，密咒難生效（c3）				（一）唸咒時口不止語						
								（二）唸咒時心無等持						
				二、密咒難生效，罪業不盡淨（c4）										
	乙二、入座專修成效顯著分三			丙一、懺罪須具四力（b1）（c4）										
				戊一、含義與作用分三（b1）			一、依止力的含義（c4）							
							二、依止力的作用分二（c5）		（一）作為懺悔對境					
									（二）以他力令脫罪					
				三、不具依止力的情形（c5）										
				戊二、須依上師金剛薩埵分二（b2）（c5）			己一、依止金剛薩埵，淨罪效力最大							
							己二、因發淨罪大願，果成淨罪之王							
				戊三、思惟業果之理引生修法欲樂分五（b2）（c6）					己一、現今已造重罪					
									己二、未來必感苦果					
									己三、業果永不失效					
									己四、遲早業熟受報					
									己五、急需懺悔自救					
				戊四、實修次第分四			庚一、明觀之必要（b3）（c7）							
							庚二、明觀之依處分二（b3）		辛一、準備唐卡分二（c7）		一、所畫佛像符合標準（c8）		（一）比例標準	
											二、已作開光（c8）		（二）大小適中	
							辛二、安放唐卡分二（c9）		一、安放位置				（一）平視可見	
			（二）豎直固定											
			（三）光線一致											
	二、陳設供品													
	庚三、明觀之坐姿分二（b4）						辛一、總說坐姿（c9）							
							辛二、分說七支（c9、10）							
	庚四、明觀之方法與修量分二（b4）						一、明觀方法		（一）總觀完整身相（c10）					
									（二）分觀每處細節（c11）					
			二、修量標準（c11）											

表 a3: (4 表) 總科判

全篇開示分三	甲二、懺罪修法分二	乙二、入座專修成效顯著分三	丙二、四力實修引導分五	丁一、依止力實修引導分四	戊四、實修次第分四	己一、明觀金剛薩埵分五	庚五、為達修量須閉關專修分三	辛一、俗人亦應閉關專修分二 (b5)	壬一、需要閉關 (c11、12)		
								壬二、遣除疑惑 (c12)		一、可以閉關	
										二、需要閉關	
								辛二、短期閉關安排 (b5)	一、時間安排 (c13)	(一) 選擇空閒時間	
											(二) 每座 45 分鐘到 2 小時
									二、地點選擇 (c13)		
									三、摒除干擾 (c13)		
									四、入座修法 (c14)	(一) 前行	
										(二) 正行	
								(三) 結行			
								辛三、僧人更應閉關專修 (b6) (c14)			一、各自閉關
											二、集體打坐
											三、摒除干擾
											四、入座修法
								己二、認定所觀形相即真實佛尊分二 (b6)	庚一、正說修法 (c15)		
									庚二、思惟業果之理引生修法欲樂 (c15)	一、業成熟時，無人能救	
										二、懺悔自救，唯一出路	
											三、閉關修法，成辦大義
								己三、勝解金剛薩埵與根本上師無別 (b6) (c16)			
								己四、小結 (b6) (c16)			
				丁二、破惡力實修引導分三	戊一、含義與作用 (b7)		一、正說	(一) 體性是善 (c16)			
								(二) 滅罪大用 (c17)			
								(三) 定鬚生起 (c17)			
						二、特說定鬚生起悔心	(一) 不生悔心，罪不得淨 (c17)				
							(二) 見罪苦報，悔心定生 (c17)				
							(三) 深信業果，轉換觀念 (c18)				
					戊二、實修次第分二	己一、發露罪業分二 (b7)	庚一、稟白髮露能回憶之罪業	一、自性罪	(一) 十不善業 (c18)		
									(二) 無間罪 (c18)		
									(三) 謗法罪 (c19)	1. 等同邪見之謗法罪	
										2. 佛教內部宗派之謗	
										3. 障礙他人聞思修法	
				4. 誹謗說法者							
				二、佛制罪 (c20)		(一) 別解脫戒					
						(二) 菩薩戒					
						(三) 三昧耶誓言戒	1. 詆譏上師				
							2. 嗔恨道友				
				庚二、作意不覆藏未能回憶之罪業 (c20)							
				己二、修後悔心分二 (b8)	庚一、正說修法 (c21)	一、誤食劇毒喻					
						二、生起恐懼、羞愧、大後悔心					
						庚二、特說此為懺罪根本 (c21、22)					
				戊三、為達修量須閉關專修 (b8) (c22)				第一步：發露罪業			
				第二步：生後悔心							

表 a4: (4 表) 總科判

全篇開示分三	甲二、懺罪修法分二	乙二、入座專修成效顯著分三	丙二、四力實修引導分五	丁三、恢復力實修引導分三 (b9)	戊一、含義與作用 (c23)		一、正說	
							二、特說定須立誓斷惡	
					戊二、三品修法分三	己一、上品立誓絕不造惡 (c23、24)		
						己二、中品立誓盡力斷惡 (c24)		
				己三、下品立誓斷部分惡 (c24、25)				
				戊三、修持必要 (c25)				
				丁四、對治力實修引導分二 (b10)		戊一、含義與作用 (c25)		
						戊二、實修方法 (c26)		
				丁五、四力須入座專修 (b10)		一、念修須具四力 (c26)		
						二、四力須入座修 (c26)		
						三、入座念修規則 (c27)		
			丙三、特說修百字明分三	丁一、閉關圓滿十萬遍百字明分三	戊一、念修利益 (b10)	一、罪業未淨，必受苦報 (c28)		
						二、業果天律，絕無可逃 (c28)		
						三、念百字明，能除重罪 (c28)		
						四、念滿十萬，淨一切罪 (c29)		
					戊二、念修時間 (b11) (c29)			
					戊三、承諾念修分六	己一、失壞承諾判定標準 (b11) (c29)		
						己二、歡喜自願而作承諾 (b11) (c30)		
				己三、法王如意寶的傳統 (b11) (c30)				
				己四、承諾前應謹慎考慮 (b11) (c31)				
				己五、承諾者得共修功德 (b11) (c32)				
				己六、閉關方式完成承諾 (b12) (c32)				
				丁二、每日睡前入座專修 108 遍百字明分三 (b12)		戊一、念修方法 (c33)		
						戊二、念修利益 (c33)		
						戊三、策勵勤修	一、及時懺罪易清淨 (c34)	
				二、意義重大辛勞小 (c34)				
			三、三類念修情形 (c35)					
			丁三、每日起床入座專修 21 遍百字明分二 (b13)		戊一、念修方法 (c35)			
					戊二、念修利益	一、能令罪業不再增長 (c35)		
	二、業增長廣大定律 (c35)							
	三、務必如是念修 (c36)							
	甲三、旁述修善安排分二	乙二、日常行住不離修善分三	乙一、每年安排短期閉關 (b13) (c36)					
			丙一、修持方法 (b13) (c37)	一、用轉經輪				
				二、念心咒				
			丙二、修持利益 (b13) (c37)					
			丙三、策勵勤修分三 (b14)	丁一、思惟俗事在身亦可修行而發精勤 (c38)				
				丁二、思惟白衣形相亦可修行而發精勤 (c38)				
丁三、思惟後世長遠大義而發精勤 (c39)								
後跋 (b14) (c39)								

表 b1: (14 表) 淨罪修法 科判

科判		正文	
		淨罪修法 慈誠羅珠堪布 傳講	
一、所淨罪業 (c1)		(一) 往生極樂的最大障礙——五無間罪、謗法罪 (二) 修行成就的最大障礙——詆毀金剛上師、嗔恚金剛道友	
二、傳講方式 (c1)			
三、聽眾轉換 (c1)			
敬禮本師 (c1)		悲掇斗淨濁穢土，五百誓願如白蓮， 仅聞尊名成不退，大悲導師我敬礼。	
勸眾發心 (c1)		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。	
全篇開示分三	甲一、應修懺罪之理分三	乙一、任何罪業都能由如法懺悔得以清淨 (c2)	即便我們此前造了何種罪業，都有精勤令其得以清淨的方法。 不要灰心地認為，除了需要感受彼等罪業的全部果報，乃至下墮惡趣之外，別無其他。 正如米拉日巴尊者所言：“罪雖無功德，然以懺悔得清淨，即為其功德。” 罪業的話，若懺悔也能得以清淨。 因此我们尽心尽力地忏悔，就可以把罪业忏悔清淨。
		乙二、切勿不在意惡趣拒絕懺悔 (c2)	也有人说：“我这样罪恶的鵝鷹臨墮地獄時，多捕食一只小鸟，又或者少捕食一只没有差别。” 然而，我們只是在溫飽快樂時才這麼說，將來去往後世的那天，沒有任何人能做到心裡這麼想、口裡這麼說，也沒必要這樣說。 因此，我们应当竭尽全力忏悔罪业。
		乙三、懺罪修法人人能修 (c3)	懺罪若是需要花費一大筆財物，你們有人甚至在衣食方面也有困難，所以就稍微有些難，此外，若要負擔很大的辛勞，那也難能做到。 儘管如此，若是內心能夠盡力懺悔罪業，則不需要花費大量的財物和辛苦勞作，不需要這些時，就需要我們能夠修持。 所以请你们大家认真地稍作一些修持。
	甲二、懺罪修法分二	乙一、口頭散念收效甚微	那麼，在此之前的罪業需要全部懺悔清淨的話，要如何懺悔呢？ 說是念了金剛薩埵心咒就可以吧。 念金剛薩埵心咒確實能夠懺悔罪業，然而心裡沒有任何專注之處，僅僅是口中隨便念一些就可以懺悔清淨，這不合理。
			一、唸咒不如法，密咒難生效 (c3)
			二、密咒難生效，罪業不盡淨 (c4)
	甲二、懺罪修法分二	乙二、入座專修成效顯著分三	對此，需要具備一些念修的規則和條件，這個你們要記在心裡。 進一步來說，需要具備四種條件，若很好地具備了這四種條件，即便是十不善業和五無間罪等怎樣深重的一個罪業，也決定能懺悔而得以清淨。 因此，我今天為大家講解的四種條件是哪些，四種條件說的是什麼，以及要如何修持等，你們要在名稱和內容兩方面好好地理解，不能只是隨便說一句：“講了四個條件”。所以大家要認真認真地聽，並且記在心裡。
			一、依止力 四種條件中的第一力，叫做“依止力”。 所謂的“依止力”是怎樣的呢？ 我們懺悔罪業的話，需要在三寶身語意的所依或一位聖賢的上師善知識面前懺悔。 若沒有這些，只是隨意在一處空地上念一些金剛薩埵心咒，由此，罪業也能減少或清淨少許，然而卻不能完全清淨。 所以需要依止一個善妙的所依後懺悔，故由其所依處而對其命名為“依止力”。
		丙二、四力實修引導分五	一、依止力的含義 (c4)
			二、依止力的作用分二 (c5)
			三、不具依止力的情形 (c5)

表 b2: (14 表) 淨罪修法 科判

全篇開示分三	甲二、懺罪修法分二	乙二、入座專修成效顯著分三	丙二、四力實修引導分五	丁一、依止力實修引導分四	戊二、須依上師金剛薩埵分二 (c5)	己一、依止金剛薩埵，淨罪效力最大	<p>那麼這次我們是需要依止三寶的身語意所依，還是依止一位上師呢？</p> <p>一般來說，依止三寶所依或上師都可以。</p> <p>在這裡，此次我們需要依止上師金剛薩埵來懺悔罪業。</p> <p>需要依止上師金剛薩埵來懺悔罪業的原因是什麼呢？</p> <p>祈禱金剛薩埵而在其面前懺悔罪業的話，這比其他任何聖尊面前懺悔更好，罪業更容易清淨，這是由金剛薩埵往昔的發心和發願力所致。</p>
						己二、因發淨罪大願，果成淨罪之王	<p>金剛薩埵發過什麼大願呢？</p> <p>聖尊曾發誓說：無論任何一個罪業深重的有情，若是他為了清淨自己的罪業而祈禱金剛薩埵、念脩金剛薩埵的百字明和金剛薩埵心咒，如果這個有情的罪業不能得以清淨，那麼他誓不成佛。</p> <p>並且如今金剛薩埵已經成佛，發心和發願悉皆現前，那些誓言已經圓滿成就。</p> <p>總的來說，不是諸佛菩薩有一種賢劣之差，而是因為發心和發願有如此的差別，這時相比我們祈禱其他聖尊，祈禱金剛薩埵為好。</p> <p>不僅如此，從能清淨罪業方面來說，念脩金剛薩埵的百字明和薩埵心咒比做任何一種善行都更為重要。</p> <p>因此，若問這次我們要依止誰？</p> <p>那麼就是需要依止上師金剛薩埵來作懺悔。</p>
					戊三、思惟業果之理引生修法欲樂分五 (c6)		<p>諸位俗家男女眾，你們要努力認真地諦聽，並且好好記在心裡。</p> <p>對於我們來說，人人都有大的罪業，只要有罪業，就會有果報，不僅如此，果報不成熟在外的大地上，也不成熟在石頭上，而是會成熟在自己的這個血肉之軀上。</p> <p>《百業經》雲：“眾生之諸業，百劫不毀滅，因緣聚合時，其果定成熟。”</p> <p>如是講到所造之業不會空耗。</p> <p>若是心想：雖然我此前造了些許罪業，但不會有什麼問題吧？</p> <p>從而不做懺悔，則未來必定要感受果報。</p> <p>因此，現在要認認真真地諦聽，並且好好地記在心裡。</p>
						己一、現今已造重罪	
						己二、未來必感苦果	
						己三、業果永不失效	
						己四、遲早業熟受報	
						己五、急需懺悔自救	

表 b3: (14 表) 淨罪修法 科判

全篇開示分三	甲二、懺罪修法分二	乙二、入座專修成效顯著分三	丙二、四力實修引導分五	丁一、依止力實修引導分四	戊四、實修次第分四	己一、明觀金剛薩埵分五	庚二、明觀之依處分二	庚一、明觀之必要 (c7)	那麼，上師金剛薩埵安住何處呢？ 要怎樣做來依止他呢？ 沒有任何所謂“吉祥金剛薩埵在這裡，不在那裡”的區別，誰對上師金剛薩埵生信，誰能祈禱金剛薩埵，上師金剛薩埵就在他的面前。
									有人想：我坐在這裡發起信心，金剛薩埵會知道嗎？不需要這樣想。 諸佛菩薩都有不可思議的神通和神變力等，不是需要我們從其他地方尋找的，所以要在自己心裡明觀。
									儘管如此，還是會心想：我們一個俗家男女，不懂得觀想金剛薩埵，所以要如何觀想呢？ 首先要觀看一幅金剛薩埵的唐卡，直至眼中熟悉。
									需要一幅什麼樣的唐卡呢？ 這幅唐卡需要具備兩個條件。
									第一，需要畫師所繪的唐卡是一幅符合標準的唐卡。 唐卡是否符合標準，一般的俗家男女眾難以知曉，然而在見到這幅唐卡時，若心中所想的是“真的很好、很精美”，那麼就是符合標準的標誌。 對於金剛薩埵的身相，沒有任何美不美的一種說詞，但是由於某個畫家繪製的不好，譬如有的畫像手臂長，有的手臂短，又有的畫像頭大，有的則頭小等，讓人心裡覺得這幅唐卡不精美，這就是不符合標準的標誌，所以不能是這樣的一幅唐卡。 因此，唐卡的第一個條件，就是需要僅僅見到就讓人心生“這很好、很精美”的想法，從而能夠生起信心。
									(一) 比例標準
									(二) 大小適中
									其次，第二個條件是唐卡要有符合標準的開光。 任何一個身語意所依，若是沒有開光，就不那麼好。 現有的金剛薩埵唐卡說是不多，那也不算少，所以無論是紙卷的唐卡也好，布上繪製的唐卡也好，得到這樣的一幅唐卡後，都要請僧人作開光。
									之後將這幅金剛薩埵的唐卡擺放在自己面前。 要如何擺放呢？ 不能放在一個需要俯視的地方，放在非常高、需要仰視的地方也不合適，所以要擺放在一個直面平視的地方。 若是一幅很小的紙質唐卡，則容易看不清楚，因此一幅稍大的唐卡為好。 其次，唐卡前不能沒有供品或一盞供燈，所以即便無法擺放豐盛的供品，也要擺放一些簡略的。
									一、安放位置 (一) 平視可見 (二) 豎直固定 (三) 光線一致
									二、陳設供品

表 b4: (14 表) 淨罪修法 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙二、四力實修引導分五	丁一、依止力實修引導分四	戊四、實修次第分四	己一、明觀金剛薩埵分五	庚三、明觀之坐姿分二	辛一、總說坐姿 (c9)	供品、供燈擺放完畢後，自己坐在唐卡面前。 若是心想：坐的時候要怎樣坐呢？ 那麼並非像任何俗家男女日常的坐姿，而是有一種叫做“毗盧七支”的坐勢，所以需要如此坐勢後安住。 所謂的“毗盧七支”是什麼樣的呢？	
						辛二、分說七支	第一，雙足要金剛跏趺坐。(c9) 真正做的話，所說的“金剛跏趺坐”，需要像諸佛尊那樣的坐勢，但不知道你們一開始能否這般很好地安坐。 儘管如此，按照僧人們的坐勢即可，這叫做“半金剛跏趺坐”。	
							第二、就是所謂的“雙手結定印”。(c9) 此手印需要左手放在下面，右手放在左手之上，其次雙手拇指的指尖自然接觸，就像唐卡上的阿彌陀佛那樣，雙手放於肚臍下。 若想：我們一個俗家男女可以手結定印嗎？ 這就是你們對於無需生疑之處心生懷疑，除此之外，沒有任何地方說過：“唯獨僧人能手結定印，其他俗家男女不可以”。	
							第三、脊椎要自然豎直。(c9) 除了脊椎豎直向上而安坐之外，像是左右歪斜、背部倚靠，又或者在床上側躺等都不行，所以脊椎要自然豎直後安坐。	
							第四、肩膀放鬆舒展。(c10) 也就是說不能雙肩收攏而坐，而是向外放鬆的狀態下舒展而安坐。	
							第五、頸部要微曲。(c10) 就是頭部微微向前俯下。	
							第六、所謂的舌抵上顎。(c10) 就是舌尖要抵觸上顎。	
							第七、眼睛對準鼻尖。(c10) 也就是說雙眼要向下注視鼻尖處的虛空後安坐。 然而此處我們需要觀看金剛薩埵的唐卡，所以直面平視唐卡後安坐即可。	
							以上所說的七支，叫做“毗盧七支”。(c10) 你們以如此的身體關要——毗盧七支安坐於唐卡前。	
					庚四、明觀之方法與修量分二	其次雙眼觀看唐卡，正如所謂的“眼睛凝視”，雙眼不閉凝視而坐，心裡也不要有很多各種各樣的想法，而是內心專注、雙眼凝視唐卡後安坐。 在馬虎了事的狀態中坐了片刻，什麼也沒觀想出來，僅僅以此便心想：我什麼也觀不出來。 不要這樣想。 若是稍微認真地觀想而數數串習修持的話，一段時間中心裡便能夠清楚地觀想出金剛薩埵。 對此，無論說是心裡觀也好，又或說是眼前現也好，都是一個意思。 逐漸能在眼前現出時，就閉上眼睛，然後看看是否還能現出。 若是閉上眼睛只有一個模糊的樣子，此外沒有清晰地現出，那麼再次睜開眼睛，觀看金剛薩埵的唐卡。 觀看金剛薩埵的時候，時而看面容，時而看眼睛，時而看鼻、手、足等，時而又看手中所持的金剛杵和金剛鈴，時而看完整的身體。 總之，這樣觀看的話，幾天的時間當中，即便閉上眼睛也不需要特意思惟： 金剛薩埵是這樣的，不是那樣的，而是心中自然會清晰地現出。(c10)		
						一、明觀方法	(一) 總觀完整身相 (c10)	
							(二) 分觀每處細節 (c11)	
						二、修量標準 (c11)		

表 b5: (14 表) 淨罪修法 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙二、四力實修引導分五 丁一、依止力實修引導分四 戊四、實修次第分四 己一、明觀金剛薩埵分五	庚五、為達修量須閉關專修分三	辛一、俗人亦應閉關專修分二	壬一、需要閉關 (c11、12)	<p>因此,你們俗家男女眾想修一些法的話,就要這樣做來修持。 此外你們之前的想法,就是哪裡有共修觀音心咒或金剛薩埵心咒等的法會,就去那裡稍作參與,上等的受持八關齋戒,或者做一些轉繞、印一些經旗,感覺僅僅這樣就可以了。 又或者心想:我們所修的法只有這個,然後就這樣待著。 那些法也非常好,當然是不可思議的善法,但沒有說俗家男女眾不可以修這個以上的法,以及俗家男女眾只能印一些經旗、做一些轉繞,此外不能修其他的善法。 正如世間諺語也說:“法本無主人,看誰勤奮大。” 所以,你們要盡心盡力地修持。 像是沙彌戒、比丘戒這樣的,一個俗家男女無法在料理家務和組建家室的同時順便護持。 除此之外,其他的這些法,無論僧俗男女誰來修,都不存在任何差別。 比如,全民信仰佛教的藏地來說,沒有一個人是不曾獲得灌頂的,只要是得到灌頂的人都可以修這些法,所以一定要修。 從今往後,俗家男女眾也要修的善法,就是在家裡閉關修善。</p>				
					壬二、遣除 疑惑 (c12)	<p>說是:“有俗家男女眾閉關的說法嗎? 閉關和修行只是僧人們,或者僧人當中很好的上師才有的傳統,此外沒有俗家男女眾閉關的說法。” 你們當地過去有俗家男女眾閉關的傳統也好,沒有也罷,實際上無論是誰都可以閉關,不僅如此,也都需要閉關。 修任何善法都要放下瑣事,在臥房裡安心坐下來,然後用心修持,此外隨意在行、住的順便修一些,以此難能成就。</p>			
						一、可以閉關			
					二、需要 閉關	<p>若是心想:說是“你們要在行住的順便修善”。 那麼這說的是乃至行住的順便都要修善,除此之外,並不是說凡是修善都要在行住的順便來修。</p>			
				辛二、短期閉關安排	<p>以你們牧民為例,夏季和秋季沒有空閒,春季也稍有忙碌之事,儘管如此,冬季沒有什麼不空閒的,所以請大家不要急躁,安心在家裡稍微做一些閉關。 俗家男女不論是誰都可以閉關,這沒有任何需要害羞或顧慮的地方。 說是你們全家人一起閉關的話,那麼不知道在喧鬧之中閉關會不會有一個好的效果。 儘管如此,若是能在一個小小的房間裡,老父親閉關七日、二七十四日,又或是三七二十一日,那非常好,接著老母親再同樣閉關,之後能閉關的子孫們也閉關,如是交替閉關的話就非常好。 說是父親、母親等閉關時,在你們耳中似乎是一個陌生的說法,然而那僅僅是因為不習慣,以及之前沒有這樣做過,此外沒有一處說父母親不可以閉關。 我們大家臨死時,即便是父親也要死,是母親也要死,既然都需要死,那麼在面對死亡的這件事上,我們要像前面所說的那樣,放下瑣事、安心坐下來認真修法,此外在行住的順便修一些,則無法達成一個標準的修量。 因此,你們諸位還是要閉關修行。 總而言之,說閉關也好,說修行也好,除此之外沒有什麼其他的,就是放下瑣事,在房間裡安心地待一些天,在所擺放的唐卡面前認認真真地修,看看眼前能不能現出金剛薩埵的形相,六七日之間便會很好地在眼前現出。</p>				
					一、時間安排 (c13)			(一) 選擇空閒時間	
								(二) 每座 45 分鐘到 2 小時	
					二、地點選擇 (c13)				
					三、摒除干擾 (c13)				
					四、入座修法 (c14)			(一) 前行	
								(二) 正行	
								(三) 結行	

表 b6: (14 表) 淨罪修法 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙二、四力實修引導分五 丁一、依止力實修引導分四 戊四、實修次第分四	己一、明觀金剛薩埵分五	庚五、為達修量須閉關專修分三	辛三、僧人更應閉關專修（c14）	僧人們修的話，也是這樣來修，沒有在此之上的一個修持方法。 我今天在這裡主要是對俗家男女眾來講，僧人們沒有像是農業、牧業這樣其他要做的工作，是家人們給了路資，送去修法的地方，所以你們懂得修的方法，若是現在不懂，那要去其他地方求學，求學後也會懂得。
					一、各自閉關
					二、集體打坐
					三、摒除干擾
					四、入座修法
	己二、認定所觀形相即真實佛尊分二	庚一、正說修法（c15）	你們俗家男女眾要通過這樣的方法去修，看看眼前能不能現出金剛薩埵的形相，心裡逐漸能夠清晰地現出時，要心想：這就是真正的金剛薩埵，除此之外，哪裡都沒有一個所謂的金剛薩埵。 自己有信心的話，實際上那就是金剛薩埵。 不要隨便認為那只是印刷的一張相片、一幅唐卡，金剛薩埵的加持已經進入其中。 唐卡上繪畫的金剛薩埵身相，也不是僅僅無因無緣隨便手繪的，而是金剛薩埵本身就是如此，所以這樣繪畫而成。 心中能夠清晰地現出這樣一尊金剛薩埵時，要心想：這就是真正的金剛薩埵，從而生起信心。		
			庚二、思惟業果之理引生修法欲樂（c15）	我們在這之前造了像須彌山一樣的罪業，未來必定要感受造這些罪業的果報，那時誰也救護不了。 釋迦佛說：“我為汝說解脫法，當知解脫依自行。” 也就是說，他為你們清楚地解說了該走的路，以及要如何去走等等，走或不走那條路就要看自己，此外無法被誰牽著走。 因此，從現在開始各自懺悔的話當然好，懺悔的方法除此之外，沒有任何其他更好的一個了，所以你們俗家信眾應當如是修持。 你們除了如此靜下心來修一些善法之外，說是飲食以及操持世間瑣事的順便，也就是伏敵、護親、經商、務農等，以及綺語、毒誓、打賭等造惡業的順便修一個善法，這非常困難，說要成辦那就更難了。 因此，請大家稍作閉關，在閉關中修行一些善法，僅僅是閉關七天，也是辦成了一件大事，所以要如是修持。	
		一、業成熟時，無人能救			
		二、懺悔自救，唯一出路			
		三、閉關修法，成辦大義			
		己三、勝解金剛薩埵與根本上師無別（c16）	總之，我們懺悔的對境，就是金剛薩埵，你們當然有各自的根本上師，那麼要有這樣一個想法或理解，就是心想： 自己的根本上師和金剛薩埵二者，像是兩個人成了一個人那樣，在無二無別的本體中安住。		
			己四、小結（c16）	我前面說懺悔罪業需要具足四種條件，其中的第一種就是這個，名字叫做“依止力”。 你們要懂得它的名字和內容，懂了之後盡心盡力地修持，這些是我想讓你們不要下墮惡趣，從而勸大家閉關修行的。	

表 b7: (14 表) 淨罪修法 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙二、四力實修引導分五	丁二、破惡力實修引導分三	戊一、含義與作用	一、正說	二、破惡力 其次，對於第二個力稱作“破惡力”。 所謂“破惡”是怎樣的呢？ 就是能把此前所造的罪業全部摧壞或消盡。 也就是說，比如下了一場雪後，溫暖的太陽出來照在雪上，以此就能令雪迅速消盡一樣，能令不善罪業得以清淨。 對此叫做“破惡力”，口語來說，就是追悔或後悔心。 所以無論此前造了什麼不善罪業，都一定要對其有後悔心，若沒有後悔，那麼罪業就不能得以清淨。					
					(一) 體性是善 (c16)					
					(二) 滅罪大用 (c17)					
					(三) 定鬚生起 (c17)					
				二、特定鬚生起悔心	若是心想：我過去造了這樣一個罪業，但我一個俗世之人，要養家餬口，所以當然得做這樣的事。 如此想而不生後悔心的話，口裡隨便念一些金剛薩埵心咒或百字明咒，罪業也只是稍有減少，此外不會從根本上得以清淨。 因此，一定要有追悔或後悔心。 看看能不能心裡想：我造了這麼嚴重的罪業，從而生起後悔心，並且也要看看能否在上師金剛薩埵面前生起後悔心。					
					(一) 不生悔心，罪不得淨 (c17)					
					(二) 見罪苦報，悔心定生 (c17)					
					(三) 深信業果，轉換觀念 (c18)					
				戊二、實修次第分二	己一、發露罪業分二	庚一、稟白髮露能回憶之罪業	一、自性罪	比如，要在上師金剛薩埵面前，心想自己過去所造的一些不善罪業中，能清晰回憶起來的每一個罪業，是某年某月裡的某天，在某個地方殺生也罷，偷盜也罷，妄語欺騙也罷，總之我造了這樣嚴重的不善罪業，現今在上師金剛薩埵面前不覆不藏發露懺悔，如是呈稟而懺悔。		
								(一) 十不善業 (c18)		
(二) 無間罪 (c18)										
(三) 謗法罪 (c19)		1. 等同邪見之謗法罪 2. 佛教內部宗派之謗 3. 障礙他人聞思修法 4. 誹謗說法者								
(一) 別解脫戒										
(二) 菩薩戒										
二、佛制罪 (c20)	(三) 三昧耶誓言戒	1. 詆譏上師								
		2. 嗔恨道友	所謂的“發露懺悔”，就像某個人自己做了一件錯事，認識到錯誤後向上級彙報錯誤一樣，要認識到自己所造的那些罪業後，在上師金剛薩埵面前懺悔。							
							又需要心想：我們往昔世所造的那些不善罪業，現在已經不記得了，即便今生所造的不善罪業也有回想不起來的，我無法記起的那些不善罪業，因上師金剛薩埵遍知一切，就像我這個盲人面前，有一個具足眼目之人那樣，我在此之前所造的不善罪業，或大或小無論是怎樣的一個，您全都一一知曉，對於您所遍知的一切不善罪業，我今天一個也不覆不藏，在您面前發露懺悔。			
	庚二、作意不覆藏未能回憶之罪業 (c20)									

表 b8：(14 表) 淨罪修法 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙二、四力實修引導分五	丁二、破惡力實修引導分三	戊二、實修次分二	己二、修後悔心分二	庚一、正說修法（c21）	一、誤食劇毒喻	對於所造的這些罪業，要有食毒一般的後悔心。 比如，我們誰在不知道的情況下食用了有毒的東西，當知道時會是怎樣的害怕，心想：我中毒了，現在我會痛、會死的，然後有極大的恐懼和後悔心。
						二、生起恐懼、羞愧、大後悔心	同樣，對於已造和正造的罪業，在金剛薩埵面前要有羞愧、畏懼、悔心，有了這樣的心，無論是怎樣的一個罪業都將得以清淨。
					庚二、特說此為懺罪根本（c21、22）		俗話所說的罪業深重，像是慣指殺了十八個人和馬，以及造了一個較此更嚴重的罪業，即便如此，若有羞愧、畏懼、悔心，那麼也會完全得以清淨。 這是誰講的呢？ 我們若能認真努力地懺悔罪業，便能夠懺悔清淨，由此不會墮落地獄，這是釋迦佛宣說的。 但若是沒有認真懺悔，造了不善罪業的話，就會墮落地獄，如是宣說者也是釋迦佛。 這樣的話，不需要心生懷疑能否懺悔得清淨。 按照上述所說，總的來講，能清淨罪業需要具足四個條件，然而其中這個後悔心是最根本的，沒有後悔心的話，要清淨罪業就比較困難。
							總之，我說讓你們俗家男女眾閉關、修行，也就是讓你們在七天左右的時間當中，待在自己的房間裡，不做其他事情，不接觸很多人，不做很多無意義的交談，然後在七天的時間中修持一些善法，以及如是懺悔諸罪業，對此叫做“閉關”。 一般來說，一年有三百六十五天，其中的六七天裡不做世俗之事也沒問題，在這段時間裡放下俗事，然後做一些修持的話，當然可以。 所謂的“實修”也就是這些。
			戊三、為達修量須閉關專修（c22）		按照前面所說，首先擺放一幅金剛薩埵的唐卡，在其面前心中明觀金剛薩埵。 其次心想：我造了這麼多不善罪業。 並且口中也如是呈稟而生起後悔之心，這樣做了就叫做“實修”，此外不需要其他什麼，請大家都能夠如是修持。 這就是我前面所說懺悔罪業四種條件的第二個，對此叫做“破惡力”。		
					第一步：發露罪業		
					第二步：生後悔心		

表 b9: (14 表) 淨罪修法 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙二、四力實修引導分五 丁三、恢復力實修引導分三	戊一、含義與作用 (c23)	一、正說	<p>三、恢復力</p> <p>其次，第三個條件是“恢復力”。所謂的“恢復力”是怎樣的呢？就是發誓：我從今往後絕不再造罪業，而立下誓言。一定要有這樣一個誓言。</p>
			二、特說須立誓惡	<p>又有些人說：“我過去造了這樣的不善罪業，說是從今往後絕對不造，這很困難。”</p> <p>你若如是作意而念一些金剛薩埵心咒，那麼由此罪業也將減少，後世轉生惡趣等處的話，受苦的程度會減輕，受苦的時間也會變短等等。</p> <p>所以這並不是一件沒意義的事，但罪業無法從根本上消盡而得以清淨。因此，你們要認真努力地修持，好好立誓未來不再造這樣的罪業。</p>
		戊二、三品修法分三	己一、上品立誓絕不造惡 (c23、24)	<p>立誓也有上等、中等、下等三種，“上等”或“第一”說的是什麼呢？就是心想：過去造了這樣的不善罪業，但從今天開始，縱遇命難也絕不再造。</p> <p>進一步來說，比如以殺生為例，心中要想：我在此之前殺過這麼多生命，從今往後縱遇命難也絕不殺害一個有情的生命。</p> <p>然後在金剛薩埵面前呈稟。</p> <p>同樣，若要立誓說：“從今天開始，總的無論偷盜、妄語等任何一個不善罪業，我都絕不去造”，那有些困難。</p> <p>然而將其一一分開，比如殺生、偷盜、妄語等各自分別列出後，看看能發誓做到哪一個，那麼能做到的就有很多。</p> <p>這樣的話，很多人都能立誓從今往後，對於他人的財物，乃至價值一角錢，又或一根針線以上，縱遇命難也不偷盜。</p> <p>如此立誓就是“第一”或者“上等”，所以請大家看看能否做到上等的立誓。</p>
			己二、中品立誓盡力斷惡 (c24)	<p>中等是需要如何呢？</p> <p>若做不到立誓說：“從今往後我縱遇命難也不造總的十不善罪業，特別像是殺生、偷盜這類容易造的罪業，我絕不再造。”</p> <p>也要心想：我必須非常小心謹慎，盡力不造任何一種罪業。</p> <p>若能如此立誓，也屬於非常好之列，所以這樣修持的話，淨罪力也非常大。這是“第二”或者“中等”。</p>
			己三、下品立誓斷部分惡 (c24、25)	<p>“第三”說的是什麼呢？比如，以不殺生為例，把這些有情分類，排除我們日常會殺的牛、羊後，心想：對於此外非日常所殺的老虎、豹子、大象，又或者是我們藏族人日常不殺的，像是魚這樣的水生有情，我縱遇命難也不宰殺。如是分類後立誓的話，也有很大的利益。</p> <p>若是認為我想殺一隻大象也殺不了，所以僅僅是說不殺大象，會有利益嗎？有利益。</p> <p>我們今生中殺不了一隻大象，但往昔世中曾殺過，來世也將會殺，所以這次若能如此立誓，則意義重大。</p> <p>不能保證不殺所有的有情，也要心想：我絕對不獵殺山上的無辜野獸，而後立誓，那將有很大的利益。</p> <p>我這是從殺生方面來說的，除此之外的偷盜、妄語等任何一種不善業，都要像這樣立誓。這是“第三”或者“下等”。</p>
			戊三、修持必要 (c25)	<p>你們當中有些人能承諾做到第一種，有些人只能承諾做到第二種，還有些人僅僅只能承諾做到第三種，儘管如此，那也有利益。</p> <p>無論如何，總之大家要立下一個誓言，心想：從今往後，絕不像過去那樣肆意造不善罪業，然後行持如此及其以上或大或小的一些善行。</p> <p>請大家務必精勤修持。</p> <p>對這樣的立誓叫做“恢復力”。</p> <p>所謂的“恢復”，就像是弄傷了手，好了後傷口就會恢復一樣，之前造了眾多不善，但現在要在金剛薩埵面前立誓說：“我未來絕不再造”，以此能令傷口恢復一般，罪業將得以清淨。</p> <p>請大家盡心盡力地修持，這很重要，所以不能隨意輕視而捨棄。</p> <p>這就是上述所說“四種對治力”當中的第三種力。</p>

表 b10: (14 表) 淨罪修法 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙二、四力實修引導分五	丁四、對治力實修引導分二	戊一、含義與作用 (c25)	<p>四、對治力</p> <p>其次，第四個條件或第四力是什麼呢？這說的就是“對治力”。</p> <p>若是我們在此之前造了什麼罪業，那麼為了清淨這些罪業而做了轉繞、念觀音心咒、頂禮、供燈、印經旗、放生等，總之做了如此的任何一個善行，全部都是對治力。</p>
				<p>今天我們要做其中的哪一個呢？</p> <p>就是主要依止金剛薩埵後，念修百字明和金剛薩埵心咒。</p>
			戊二、實修方法 (c26)	<p>念修百字明和金剛薩埵心咒時，首先要待在自己的住處，然後心中明觀金剛薩埵，其次在金剛薩埵面前，向其發露懺悔自己過去所造的一切不善罪業，並且立誓：我從今往後永不再造。</p> <p>這些全部完成後念修百字明和金剛薩埵心咒。</p>
		丁五、四力須入座專修	一、念修須具四力 (c26)	<p>我前面說的念修百字明和金剛薩埵心咒也有一種標準的念修規則，指的即是如此。</p> <p>相反若我們沒有具備這些條件，而是隨隨便便、注意力散亂來唸修的話，總的來說當然是有利益的，但利益並不大，所以要在自己的房中閉關後念修。</p>
			二、四力須入座修 (c26、27)	<p>因此，你們要如是修持。我前面說你們要在一個月或半個月，又或是七天、十四天中閉關實修，實際上也就是讓你們待在自己家裡，不和其他人多聯繫，而是止語後修行，這非常重要。</p> <p>即使是俗家男女眾也需要閉關，我們的導師釋迦佛說，他的法無論僧俗任何人都可以修，也需要修。</p> <p>因此，你們不要說：“這些法對我而言太低了”，又或者說：“這些法對我而言太高了”等等諸如此類的話，而是要盡心盡力地修持。</p> <p>像是沙彌戒、比丘戒，一個俗家之人確實無法受持，除此之外其他的一些善法，對你們來說，沒有什麼過高過低的情況，所以要認真努力地念修百字明等。</p>
			三、入座念修規則 (c27)	<p>在唸修百字明或金剛薩埵心咒的同時，時而心中好好地明觀金剛薩埵，生起信心；</p> <p>時而回憶過去所造的一些不善罪業後，於彼心生後悔；</p> <p>時而又立誓：“未來我永不再造這樣的不善罪業”，然後念修。</p> <p>若是心中對於這些什麼都不想，而是注意力散亂地念咒，就不太好。</p>
			戊一、念修利益	<p>我們自他所造的一切不善罪業及其各種果報，今天要真正說一說的話，能有令大家恐懼和驚訝的一個情況，儘管如此，我們還是感覺那些沒問題，然後便放舍不顧。</p> <p>比如，這些若是國家的法律，那麼就會心想：今天我違反了法律，所以它的懲罰一定會很快降臨在我身上，之後便感覺非常懼怕。</p> <p>若是心想：所謂的“業因果”是慢慢地在死後才成熟，又或是不會很快成熟，眼睛也不會很快看到，這時便感覺沒問題。</p> <p>儘管如此，業因果和今生當中國家的法律根本不同，它在無量劫中永遠無有欺誑。</p> <p>所以請大家不要隨便輕視捨棄，而是按照上述所說那樣念修百字明和金剛薩埵心咒，能念修十萬遍百字明的話，就非常好了。</p> <p>密續中說，如果能在具足四種對治力的基礎上，好好念修十萬遍百字明的話，我們從無始以來到今天之間所造的一切不善罪業全部都將得以清淨。</p> <p>無論我們在此之前造了怎樣的罪業、積累了怎樣的惡業，若以念修十萬遍百字明便能消盡，那麼這根本不是一件小的事情，所以大家要認真精勤地念修。</p>
				一、罪業未淨，必受苦報 (c28)
				二、業果天律，絕無可逃 (c28)
				三、念百字明，能除重罪 (c28)
				四、念滿十萬，淨一切罪 (c29)

表 b11: (14 表) 淨罪修法 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丁一、閉關圓滿十萬遍百字明分三 丙三、特說修百字明分三	戊三、承諾念修分六	戊二、念修時間 (c29)	<p>你們若是一年當中大多數時間都很忙碌，念不完十萬遍百字明的話，那麼冬季稍有空閒時，就要放下瑣事，安心地待在家裡，早上早一點起來唸修，晚上也念修的晚一些，這樣來做一些念修的話，那基本也都會完成。</p> <p>如果一年中做不到如此，能在三、四年裡唸完的話也好。</p> <p>還要比這個時間更長的話，怎麼知道自已的壽命有多長？</p>
			己一、失壞承諾判定標準 (c29)	<p>儘管如此，即便你們沒能唸完就去世了，也是由於自己的壽量不夠，所以不會失壞承諾。</p> <p>若沒離世之前自己心想：我決定不念了，這才算是失壞承諾。</p> <p>除此之外，如果心裡想：我是要念的，然而在這期間沒念完便去世了，這並沒有失壞自己的承諾。</p> <p>不單單是百字明和金剛薩埵心咒，無論承諾念修什麼都一模一樣。這些非常重要，我介紹完後你們也要歡歡喜喜地念修。</p>
			己二、歡喜願作承諾 (c30)	<p>現在心想：我要修此善行，之後自己心甘情願地修持的話，那將成為真正的善，此外若是不情不願地修持，那也難成一個殊勝的善根。</p> <p>這個事情以斷罪惡為例，一般來說，在像是禁止殺生的方面，給大家制定一個法規的話，這很有意義，但若自己心甘情願地承諾斷除殺生，則是比前者更大的善根。</p>
			己三、法王如寶的傳統 (c30)	<p>因此，明天你們要承諾念修十萬遍百字明，今天上午承諾了念修歸依，我們此次法會期間除了這兩個之外，沒有其他需要承諾的。</p> <p>未來講往生四因的時候，計劃勸大家念一百萬遍阿彌陀佛名號。</p> <p>總的來說，過去上師如意寶為大家制定的計劃，說是需要念至少一百萬遍的阿彌陀佛名號、十萬遍百字明或四十萬遍金剛薩埵心咒，所以大家有念修這些的傳統，除此之外沒有什麼其他的。</p> <p>若有人以前沒在上師如意寶面前承諾過，那麼以後應當要承諾。這也是自願的，此外沒有說你們無論如何都要念修，然後讓大家承諾。</p> <p>儘管如此，也不要認為是自願的就放棄。</p>
			己四、承諾應謹慎考慮 (c31)	<p>我對你們有一個希望，是什麼呢？</p> <p>對於今天在場的孩子們就不說什麼了，可以等他們長大時再說，請除了孩子之外的所有人看看能否承諾念修十萬遍歸依和十萬遍百字明。</p> <p>請你們定要思考一下，否則不去思考“我能否做到這個承諾”，那是不合理的。</p> <p>思考之後認為自己怎麼也做不到的話，也可以放棄。</p> <p>按照我今天上午所說的那樣，心想：從一方面來說念修十萬遍歸依有怎樣一種殊勝利益，另一方面來說，凡是過去所造的一切罪業，以念修十萬遍百字明就能得以清淨的話，僅僅是這麼一些，我也應該能做到。</p> <p>這樣想了後，能夠承諾的話，就要按照這樣來承諾。如果怎樣都無法全部完成，那也是自願的。總之大家要認真思考一下。</p> <p>這次的承諾，也不是說要在一年或兩年當中唸完，所以想耽擱幾年再念完的話，明天會安排登記的人，到時候都來做個登記就可以了。</p>
			己五、承諾者得共修功德 (c32)	<p>登記後需要用來做什麼呢？</p> <p>全部匯總過來後，若是這期間我們齊心協力完成了一億遍百字明的念修，那麼每個人都會獲得念修一億遍的功德。</p> <p>這些全部匯總的話，就不僅僅是自己一個人做的。</p> <p>按照這個原理來說，無論是大家一起做善行還是惡行，人人都會得到同等的功德和罪業。</p> <p>因此，參與法會共修的意義非常重大，所以這次你們大家要好好承諾念修十萬遍百字明。</p>

表 b12: (14 表) 淨罪修法 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙三、特說修百字明分三	丁二、每日睡前入座專修108遍百字明分三	丁一、閉關圓滿萬百明分三	戊三、承諾念修分六	己六、閉關方式完成承諾(c32)	<p>另外，在行、住、飲食，又或聊天的順便念一些，不會成為一個有質量的善根。</p> <p>所以大家要有閉關，並且用心念修的一個計劃。</p> <p>有些人在行、住的順便，注意力散亂地念修，又有許多人承諾了很多需要念修的功課後，僅僅是為了湊數量而念修，這樣沒有很大的利益，所以閉關念修很重要。</p> <p>這是念修百字明方面的第一個內容。</p>
			戊三、策勵勤修	戊一、念修方法(c33)		<p>我想說的第二個內容是什麼呢？</p> <p>不善罪業中，比如無論是今天在這裡偷了別人的一件物品，又或是說了令他人心裡不歡喜的一句話，總之造了十不善業中的任何一個，那麼今晚回去後，要心想：</p> <p>我今天造了一個不善業，是我不對，現在我懺悔；然後在自己心裡觀想金剛薩埵，於其面前呈稟；並且心裡發誓說：“未來我絕不再造”。</p> <p>若能如此，即是上等。</p> <p>如果做不到這樣，也要在心裡發誓：“我盡力認真精勤地做”，然後念修一百零八遍百字明。</p>
				戊二、念修利益(c33)		<p>密續中說，若能如此，當天所造的諸不善業將得以清淨。</p> <p>念修一百零八遍百字明不會耽誤很長時間，而且意義重大，所以大家要認真精勤地念修百字明等來做懺悔。</p>
				一、及時懺罪易清淨(c34)		<p>我們無論是誰，造了罪業後當下懺悔的話，就非常容易清淨，此外若是慢慢積累，往後不知不覺之中就積累了非常大的罪業，直到難以懺悔清淨。</p> <p>平時若能習慣這樣，上午造了罪的話，下午就懺悔，如此便容易懺悔清淨，並且意義重大，因此你們俗家男女眾也要如是好好地修持。</p>
				二、意義重大辛勞小(c34)		<p>這是非常重要和有意義的一件事，而且也沒那麼辛苦。</p> <p>以一個世俗之人為例，在輪迴的家務事上，要年復一年地經受怎樣的寒冷、苦難和辛勞，儘管如此，他們心裡對這些仍然只有欣喜，沒有覺得很辛苦，修法的時候，心中反而覺得像這樣又少又微小的事情也做不到。</p> <p>這不需要去求什麼授記和占卦等，就是各自前往惡趣的預兆。</p> <p>天生喜歡造惡，要行持些許善法卻覺得辛苦和困難，這除了顯示出轉生地獄、餓鬼、旁生等處的預兆之外，別無其他。</p>
			三、三類念修情形(c35)		<p>因此無論何時，當你們知道自己此次造了罪業時，若沒能在當下念修一百零八遍百字明，那也要看看能否當晚念修。</p> <p>又或者在每月十五日那天認真努力地念修，心中回憶這半個月裡造了什麼不善罪業，然後對於這些好好地懺悔和糾正。</p> <p>若還是做不到，就看看每月三十日的時候能否如是修持。</p> <p>這些並不是很辛苦，效率卻極大，所以你們一定要好好修持。</p> <p>這是第二個內容。</p>	

表 b13: (14 表) 淨罪修法 科判

全篇開示分三	甲二、懺罪修法分二	乙二、入座專修成效顯著分三	丙三、特說修百字明分三	丁三、每日起床入座專修21遍百字明分二	戊一、念修方法 (c35)	我想說的第三個內容是什麼呢？ 若是我們無論何時都能在早起後，沒有和其他人說話之前，坐在床上念修二十一遍百字明。	
					戊二、念修利益	一、能令罪業不再增長 (c35)	那麼即便不能令往昔所造的諸不善業當下清淨，也將猶如水壩阻擋水流一般，令其不會往上增長或增多。
						二、業增長廣大定律 (c35)	若是我們今天做了一件很好的善事，並好好地做了發願迴向，那麼善根就會逐漸增長。 要是這個善根有能稱的一個斤量，那麼今天所做一斤的善根，明天將變成一斤半，後天將變成兩斤，之後善根會越來越增勝或增長。 同樣，罪業也是如此，若今天造罪後不懺悔而擱置的話，罪業將會越多、越增盛。
						三、務必如是念修 (c36)	總的來說，我們在本就造了眾多不善，於此之上，又任憑罪業這般增多的話，未來只有墮落惡趣這一種結果。 因此，若能每日當中念修二十一遍百字明，以此會令罪業不再增多，所以非常有意義。 即便念修二十一遍百字明不會耗費很長時間，但若想說：“我還是做不到”，那也不是不可以，然而未來某個時候，你會知道自己根本不該如此。
	甲三、旁述修善安排分二	乙一、每年安排短期閉關 (c36)	丙一、修持方法 (c37)	乙二、日常行住不離修善分三	丙二、修持利益 (c37)	這次請所有能承諾的人都要修，並且按照我前面所說的那樣來修。 你們需要操持俗家事務，但僅僅是修持這些，不會對家事造成大的影響。 若是一個牧民，冬季最冷的時候有大約半個月或一個月的空間，所以對於處理世俗事務並無大礙，不待著也沒有其他需要忙的事情，那麼就看看這時候能否閉關修一些殊勝的善法。	
						正如我們平時也說：“在說話、做事的順便都要修持善行”，乃至行、住的順便，手裡都要拿轉經筒。 上師如意寶考慮到轉動觀音心咒轉經筒的利益非常不可思議，於是為了利益各地的俗家男女眾，上師本人出錢製造了喇榮流通的這批手搖轉經筒，並且親自開光後做了廣弘。 因此你們要轉轉經筒，年輕人手裡也要拿念珠。 在有些地方，年輕人手裡拿著一條念珠、念一些功課的話，就會被譏笑說：“你是不是老了？”這是顛倒的理解。 正如俗話所說：“人的大好時光在前半生”，你們年輕時也要手拿念珠，並且都應當做一些各自需要念修的功課。 這也不是僅僅隨便為了湊數，而是要儘量具備前面所說的那些條件。 即使在行、住的順便念一些，也不要只是注意力散亂地念，而是要在唸修時，心中憶念三寶和金剛薩埵，並且祈禱等等。	
						一、用轉經輪	
						二、念心咒	
						如果注意力散亂，或者心顛倒思維後念修一些觀音心咒或金剛薩埵心咒等，那麼念和不念相比，唸的話還是百倍、千倍的好，然而心若能好好地專注，則利益更大。 你們年輕人手中拿了念珠後，無論是去放牧的順便，還是各處行走的任何時候，都要習慣念一些心咒，這是在說話、做事的順便也能完成的一個善行。 自從完成以後，善根還會往上增長，比如若是有十元錢，即便不減少用盡，也不會往上增長，然而善根的話，只要稍作修持，再有好好地發願迴向，就會不斷地輾轉增上。	

表 b14: (14 表) 淨罪修法 科判

全篇開示分三	甲三、旁述修善安排分二	乙二、日常行住不離修善分三	丙三、策勵勤修分三（c38）	丁一、惟俗事在身亦可修行發勤（c38）	<p>正如我前面所說，你們是否是俗家男女眾，在修行上沒有任何差別，心裡若能好好地做個準備，那麼即便你們在沒死之前操持家事，想修能在來世獲取人身，或者能得佛果的善行，那也可以修。若是一個懂修的人，此二者不僅沒有任何相悖之處，還都能夠成辦。</p> <p>若是一個不懂修的人，找個其他的藉口，說：“我要操持家事”，然後不做任何善行，即便為了些許衣食也會造下眾多惡業，不重視業因果，今天殺一頭小牛能得十元錢的話，也會無所顧忌地砍下它的頭，若這樣做了，那麼將成為越來越下墮至三惡趣最底層的因素。</p> <p>相反來說，若是自己沒有如此輕視不善罪業和業因果，那麼即便是俗家男女眾，一方面操持世俗家事，一方面修持善行，也能救護自己，不僅如此，還可以修持能救護他人的善行。</p>
				丁二、惟白衣相亦可修行發勤（c38）	<p>從你們的外表上來看，是心繫操持世俗家事的人，什麼殊勝善法都修不成，然而懂修的話，就有修的方法。所謂的“修行是否成辦”，不是通過外表得知。按理來說，坐在法座上 and 華蓋下的那些人須是一位修行者，但那也不一定。</p> <p>同樣，即便是一個身穿袈裟僧裙，裝扮得非常莊嚴，像孔雀一樣往來的人，一般來說，僅僅是身穿佛陀的僧衣，也非常有意義，身穿僧衣從人群中走過，看到的人心相續中也將得到信心的種子，所以並不是根本沒有意義。</p> <p>然而不能僅僅以穿著一身僧衣，就知道他是否是一個清淨的修行者，他心中有怎樣的看法，誰知道呢？</p> <p>你們俗家男女眾外表看起來是世俗男女，即便如此，若各自能斷惡行善、心懷善念、遵守業因果、對上師三寶有信心，那麼從內心來說，你們可以比他們好一些。</p>
				丁三、惟後世長遠大義而發精勤（c39）	<p>總之，死的那天，沒有比善法更能寄託希望的地方，所以請你們要認真精勤地修持。</p> <p>現在我講完了四種對治力，你們不要像棕熊挖旱獺一樣，挖一個丟一個，聽一個忘一個，說是儘管講了四種力，但不知道四種力是什麼。</p> <p>你們要明白所謂的“四種對治力”是有四種，以及它們的名字和內容。</p> <p>有些俗家男女眾也識字，另外還有一些人雖然不識字，卻能把我所講的內容全都記在心裡，那麼對於這四力的具體內容，請大家相互之間詢問補充一下。</p> <p>如果對於這期間我所講的四力沒有完全理解，那麼你們寺廟裡的堪布、活佛、格西、僧人等無論是誰，沒有不懂講四對治力的，你們要去向他們詢問明白，弄明白後，你們要做一些修持，若是不修，未來的處境就會比較艱難。</p> <p>看看其他沒有信仰，並且非常富裕的人，相比之下，我們口中的食物、身上穿的衣服等生活方面，都需要揹負很大的辛勞，沒有一件輕鬆的事，然而當我們習慣了的時候，也不存在什麼非常難以忍受的痛苦。</p> <p>不僅如此，我們所擁有的是一個能修的清淨善法，對此，大家要認真努力地修持。</p> <p>若勤勤懇懇地修了這些善法，那麼這次就有了一個精勤之處。</p> <p>若能精進修善，則不同於他們如此一生中的享受和安樂，而是會得到更廣大、更長遠的利益，所以大家要把這些記在心裡。</p>
				後跋（c39）	<p>以上是至尊上師慈誠羅珠堪布仁波切幾年前為俗家信眾所賜四對治力的教授，至尊上師益西彭措堪布賜教道：“對所有具信弟子而言，非常需要此教授，並且意義重大，所以我們編輯成文後，要勸善普弘。”</p> <p>按照此教令，拉吉堪姆、多吉措姆、阿旺丹增、白瑪多吉、銀巴慈誠等，於十七勝生鐵鼠年八月二十三日，通過藏文文法以易懂的方式寫成文字。</p> <p>願此成為一切結緣者往生極樂世界之因。</p>

表 c1：(39 表) 淨罪修法講記 科判

科判		正文
		<p>這一篇《淨罪修法》，是堪欽慈誠羅珠仁波切，前幾年對藏族在家眾為主，賜予的以四力淨治罪業的修法開示。</p> <p>在正式學習之前，大家總的要了解以下三個內容：</p>
一、所淨罪業		<p>我們這一次在薩嘎月裡念修 40 萬遍金剛薩埵心咒時，總的要懺悔過去造下的所有罪業，包括十不善等的自性罪，以及由違犯三乘戒而造下的佛制罪，特別來說，重點要懺悔兩類罪業：</p>
	(一) 往生極樂的最大障礙——五無間罪、謗法罪	<p>大恩上師聖者法王如意寶在《同歸西方》中指示：“《無量壽經》裡也講到‘唯除毀謗正法和造五無間罪’，因此今後不要造大的罪業——殺生、謗法等等，否則沒辦法無間往生淨土。在這之外，以前造的一切罪墮應該懺悔。”</p> <p>又說到：“如法念完 40 萬遍金剛薩埵心咒，以上謗法和五無間罪也是按照可清淨的說法在唸誦心咒。”</p> <p>造五無間罪的人可能不多，但謗法罪是非常容易造下的，所以這一次大家都要著重懺悔謗法罪。</p> <p>一旦懺淨了謗法罪，往生淨土的違品就遣除了；</p> <p>之後再修好往生四因，就很有把握在此生命終往生極樂世界了。</p>
	(二) 修行成就的最大障礙——詆毀金剛上師、嗔恚金剛道友	<p>修行佛法的基礎是持清淨戒，假使破了三乘根本戒，則嚴重障礙修行。</p> <p>其中別解脫戒和菩薩戒不那麼容易犯根本，但密乘根本戒很容易失壞，尤其詆毀金剛上師、與金剛道友發生嚴重矛盾，過患極大。</p> <p>這兩條也很容易造，而且是修行成就的最大障礙，所以也是這一次重點要懺悔的內容。</p>
二、傳講方式		<p>這篇開示不是理論上的講解，而是金剛薩埵懺悔法的實修引導。</p> <p>主要是教我們怎樣閉關打坐，來實際修出四力，從而如法地、有質量地念脩金剛薩埵心咒。</p> <p>對於真正想懺悔罪業的人來說，是非常具體的修行指導，極其重要。</p> <p>因此我們每一個人，這次都要學會修持四力的方法，學會如何具足四力來唸脩金剛薩埵心咒。</p> <p>之後自己安排時間閉關，在自己的屋子裡，入座來修四力，如法地念修 40 萬遍金剛薩埵心咒。</p>
三、聽眾轉換		<p>堪欽當年主要是針對藏族在家人傳講的這篇開示，所以常常以“你們俗家男女”這樣的稱呼來作教誡，但所講的內容，適合出家、在家的所有修行人，大家按照適合自己身份的方式來理解就好。</p> <p>我在講解時也會適當地做一些轉換，在這裡提前說明一下，後面就不再多說。</p>
敬禮本師		<p>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。</p> <p>堪欽在講法之初，首先敬禮本師釋迦牟尼佛。</p> <p>以大悲心攝取娑婆穢土、五濁惡世、鬥諍堅固時期的眾生，為了引導他們解脫成佛，發下如白蓮花般的五百廣大誓願，其中最殊勝的大願之一，就是僅以聽聞釋迦牟尼佛的名號，就能證得不退轉。</p> <p>如是由隨念大悲導師的功德和恩德，發起信心和恭敬而向佛敬禮。</p>
勸眾發心		<p>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。</p> <p>聽法之前，我們要這樣作意：“為了有能力利益盡法界、虛空界的一切眾生，我立誓證得永恒大樂的無上佛果；為了成佛，我要實修懺悔之法；為了懂得修持方法，我現在來聽聞淨罪修法的引導。”</p> <p>這樣發菩提心後，在聞法時要捨棄應斷的三過、六垢、五不取，做到應行的具足四想等，即以如法的方式來諦聽。</p>

表 c2: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三		<p>全篇開示主要有三部分，首先開示為什麼要修懺罪之法；之後正式引導如何懺悔罪業；最後以旁述的方式教誡，作為一個普通的修行人，平時應該怎樣安排自己的修行生活。</p>
	<p>乙一、任何罪業都能由如法懺悔得以清淨</p>	<p>今天我要讲的的是一个简略的忏罪修法。 即便我們此前造了何種罪業，都有精勤令其得以清淨的方法。 不要灰心地認為，除了需要感受彼等罪業的全部果報，乃至下墮惡趣之外，別無其他。 正如米拉日巴尊者所言：“罪雖無功德，然以懺悔得清淨，即為其功德。” 罪业的话，若忏悔也能得以清淨。因此我们尽心尽力地忏悔，就可以把罪业忏悔清淨。 有的人在造下嚴重罪業後，極為灰心絕望，心想：“這下完了，我徹底沒救了，來世必墮惡趣，這一生再怎麼修行也不可能成就了。” 實際上，無論曾經造過多麼嚴重的罪業，都有辦法通過自己的精勤努力讓它完全清淨，這個方法就是如法懺悔。為什麼懺悔能使得罪業清淨呢？ 這是由罪業的體性所決定的。也就是罪業是由忽爾的迷亂習氣造成的有為法故，無有自性，因此只要出現違品就能被破除掉，而它的違品就是如法懺悔。 以祖師語錄為證：米拉日巴尊者說：“罪雖無功德，然以懺悔而清淨，即為其功德。”意思是，罪業雖然沒有任何功德，只會帶來無量過患；然而它的體性並非堅不可摧，而是具有“以如法懺悔得以清淨”的特性，這個特性就是它的功德。 譬如百草枯中毒無藥可解，吃一點就必死無疑，再怎麼洗胃治療都沒用。 而有些毒藥雖是劇毒，但有藥可解，只要在毒發身亡前服下解藥，毒素就能被清除而恢復健康，因此，“有藥可解”就是這種毒藥的功德。 同樣，罪業都跟有藥可解的毒一樣，而不是無藥可解的百草枯。 罪業的特性是“以懺悔而清淨”或者“可懺淨”，這就是它的功德。這就意味著過去哪怕造下再多、再重的罪，只要還沒墮入惡趣就都有救，目前在人間時肯如法懺悔就都能得以清淨。 因此，過去由於無知、煩惱深重等，無論造下了多麼多、多麼重的罪業，比如誹謗三寶、破戒還俗、破密乘根本誓言等，都不必灰心絕望，只要提起心力，從現在起發大精進如法地懺悔，就一定有救，後世不必墮入惡趣，而且有往生淨土乃至即生成就的機會。</p>
	<p>甲一、應修懺罪之理分三</p> <p>乙二、切勿在意惡趣拒絕懺悔</p>	<p>也有人说：“我这样罪恶的鵝鷹临墮地狱时，多捕食一只小鸟，又或者少捕食一只没有差别。” 然而，我們只是在溫飽快樂時才這麼說，將來去往後世的那天，沒有任何人能做到心裡這麼想、口裡這麼說，也沒必要這樣說。 因此，我们应当竭尽全力忏悔罪業。 有的人說：“我已經造了那麼多罪業，反正要下地獄，所以多造罪少造罪沒區別，不如再多造一些。”也就是拒絕懺悔改過。 這是一種滿不在乎的說法，看起來好像很勇敢、不怕下地獄，實際是心裡不相信自己有一天會墮地獄受苦。 一般的凡夫短視，不會真正為自己的後世考慮，眼前有吃有穿幸福快樂時，往往認為自己會一直這麼快樂下去。 同時又知道佛法裡講到造罪要墮地獄。 這樣的話，心底不考慮後世，加上表面瞭解點佛法，就導致口裡說出那種無所謂下地獄、拒絕懺悔的話。 然而到了臨終、即將去往後世的那一天，就要憑自相續中存在的善惡業決定後世的去處了。 到了那時，假使心相續中的惡業重，即將墮入地獄，自己心前也現出了種種恐怖境相，這時沒有人還能說出“反正要墮地獄，造惡業無所謂”這種話。 必定是萬分恐懼、極為後悔，比如自責地想：“我活著的時候有那麼多修行的機會，為什麼不好好把罪業都懺悔清淨，現在馬上要墮入地獄，想修什麼都來不及了……”所以，我們一定要趁現在還活著，一切都來得及的時候，竭盡全力地把所有罪業都懺悔清淨。</p>

表 c3: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三	甲一、應修懺罪之理分三	乙三、懺罪修法人人能修	<p>懺罪若是需要花費一大筆財物，你們有人甚至在衣食方面也有困難，所以就會稍微有些難，此外，若要負擔很大的辛勞，那也難能做到。</p> <p>儘管如此，若是內心能夠盡力懺悔罪業，則不需要花費大量的財物和辛苦勞作，不需要這些時，就需要我們能夠修持。</p> <p>所以請你們大家認真地稍作一些修持。</p> <p>其他善法，有的需要有大筆的錢財才能做。比如建造三寶所依、供養三寶、放生等，都需要具備一定的經濟條件；然而懺悔修法不用花一分錢，再貧窮的人都能修。</p> <p>再說，有的善法需要有很好的體力才能做，比如去寺院做義工，服務僧眾，打掃經堂，轉繞佛塔、神山等，都屬於不小的體力勞動，包括磕頭都需要付出一定的辛苦才能成辦；然而懺悔修法不需要具備體力條件，身體再不好的人都能修。</p> <p>此外，有的善法需要一定的聞思智慧才能修，比如修生圓次第、大圓滿，包括修人無我都需要有相關的見解才行；但這次講的懺悔引導屬於事懺，不是理懺觀空性，所以不需要很高的聞思基礎，剛剛歸依三寶的人都能修。</p> <p>總之，修懺悔法既不花錢又不費力，只要有心能作意思惟，有口能唸誦，就都能修得起來。這是人人能做到的，無需付出很大代價，所以我們每個人都應該認真地來修。</p>	
			<p>那麼，在此之前的罪業需要全部懺悔清淨的話，要如何懺悔呢？</p> <p>說是念了金剛薩埵心咒就可以吧。</p> <p>念金剛薩埵心咒確實能夠懺悔罪業，然而心裡沒有任何專注之處，僅僅是口中隨便念一些就可以懺悔清淨，這不合理。</p> <p>那麼，自己這一生以及過去生生世世所造的一切罪業，怎樣懺悔才能全部清淨呢？</p> <p>有人說：“念金剛薩埵心咒就可以吧，唸的數量越多，清淨罪業的效果就越好。”</p> <p>金剛薩埵心咒的效力，的確是清淨罪業。密續中說“如法念滿 10 萬遍金剛薩埵心咒，連失壞根本誓言的罪業都能清淨。”又說：“在圓劫時所說的，在淨世時需念四倍。”按照這個觀點，在濁世如法念滿 40 萬遍金剛薩埵心咒，則可清淨包括失壞根本誓言在內的罪業。</p> <p>但是，如果在唸咒時，心裡什麼也不想或者打妄想，甚至夾雜綺語，在這樣不如法的狀態下念滿了 40 萬遍金剛薩埵心咒的話，那不可能完全清淨罪業。</p> <p>這樣沒質量地念咒，哪怕念幾千萬遍，也不能完全清淨罪業。</p> <p>下面具體來認識：</p>	
			<p>乙一、口頭散念收效甚微</p> <p>一、唸咒不如法，密咒難生效</p>	<p>不如法的唸咒，主要有以下兩種情況：</p> <p>1. 方式 比如，唸咒時跟人面對面地聊天，或者邊唸咒打電話，這是直接講話；或者邊唸咒邊用手機發消息等，這屬於間接講話。</p> <p>2. 過患 譬如純金中哪怕只摻雜一點點破銅爛鐵，它也不再是純金，失去了純金的價值，起不到純金的作用。</p> <p>同樣，唸咒時哪怕只夾雜一句閒言碎語，也不是清淨的唸咒，起不到密咒原本的效力。蓮師雲：“雜有綺語誦一年，不如禁語誦一月。”</p> <p>1. 方式 比如，邊工作邊唸咒，邊走路邊唸咒，邊做家務邊唸咒，邊吃飯邊唸咒，邊看電視邊唸咒，邊玩手機邊唸咒等等，這樣在唸咒的同時做其他事，心很難不外散。</p> <p>或者雖然坐下來唸，但內心妄想紛飛，或者什麼也不想等等。</p> <p>2. 過患 密續中說：“淨與不淨差千倍，有無等持差十萬。”</p> <p>所謂“無等持”，就是心掉舉外散，而沒有一心專注、如法作觀。</p> <p>也就是在打妄想的狀態中念滿十萬遍，還比不上如法作觀的狀態中念一遍。</p>

表 c4: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三	甲二、懺罪修法分二	乙一、口頭散念收效甚微	二、咒生難效，業盡不淨	不出現念脩金剛薩埵心咒的效力，也就無法讓罪業全部清淨。 “全部清淨”的意思是：一、不用感受果報，包括後世不必墮三惡趣，在善趣也不用領受苦果，也就是摧毀罪業的全部感果功能； 二、不再障礙修行成就，也就是讓心恢復到沒造罪時那樣清白無染，由此心能夠與法相應，修行容易出現驗相而獲得成就，等等。 不如法地念咒比不念咒好一些，能在一定程度上清淨罪業，但沒辦法完全清淨，所以後世還是要受一些苦報，還是障礙修行獲得成就。 像這樣，不如法地念金剛薩埵心咒，密咒原有的效力就發揮不出來，也就達不到淨罪的效果。繼續沒質量地念下去，念多少都沒有大的意義。 《入行論》雲：“雖長夜修行，唸誦苦行等，若心散亂修，佛說無義利。” 總之，不是密咒不靈，也不是自己跟這個法沒緣分，而是隻管念滿數量，內心散亂、口說綺語，沒按照法上的要求來做，就會導致收效甚微。			
		丙一、懺罪須具四力	乙二、入座專修成效顯著分三	對此，需要具備一些念修的規則和條件，這個你們要記在心裡。進一步來說，需要具備四種條件，若很好地具備了這四種條件，即便是十不善業和五無間罪等怎樣深重的一個罪業，也決定能懺悔而得以清淨。 金剛薩埵心咒的效力是淨除一切罪障，從密咒的角度來講是百分百圓滿的，一點不打折扣；然而，要想讓密咒的淨罪效力發生在自己的心相續中，那就必須自己在唸咒時符合念修的規則，自心具備一定的條件。 具體是什麼條件呢？那就是四力，一切懺罪的方便都可以攝在四力當中，具足四力就是圓滿的懺悔。自心很好地修出了四力，在具四力的狀態中，一心專注、禁語念金剛薩埵心咒，就是此法的念修規則。 這樣念修的效果是，無論多麼深重的罪業，像是十不善業、五無間罪、謗法乃至破根本誓言等，都決定能完全清淨。 大恩上師法王如意寶的伏藏法《金剛薩埵修法如意寶珠儀軌》的小字中說：“如是作祈禱，若具足四力後隨力唸誦金剛薩埵心咒嘯班雜薩埵吽，若唸誦四十萬遍，則破根本誓言罪亦能清淨。”			
				因此，我今天為大家講解的四種條件是哪些，四種條件說的是什麼，以及要如何修持等，你們要在名稱和內容兩方面好好地理解，不能只是隨便說一句：“講了四個條件”。所以大家要認認真真地聽，並且記在心裡。 為了出現完全淨罪的效果，必須具足四力來唸脩金剛薩埵心咒；為了讓自己的心裡真正具足四力，每個人都要以入座或者閉關的方式來實修，因為只有在座上，心才能很專注地作觀、思惟等，由此才能修出這四種淨罪的力量。 那麼在正式入座修法之前，必須準確掌握四力的含義和實修方法，做到入座期間不問別人也不看書，自己完全知道每一步驟該怎麼修。 這一次淨罪修法的開示屬於實修引導，直接指導我們怎麼一步步地修出四力，對於真正想懺淨罪業的人來說極其重要，因此要認認真真地諦聽以下內容，做到對於每一種力的含義和修持方法，都能準確理解並牢記於心。			
				丙二、四力實修引導分五	丁一、依止力實修引導分四	戊一、含義與作用分三	一、依止力的含義

表 c5: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙二、四力實修引導分五 丁一、依止力實修引導分四	戊一、含義與作用分三	二、依止力的作用分二	(一) 作為懺悔對境	懺悔時需要有一個對境，自己依止他來作懺悔。也就是，要在這個對境面前坦白罪業，之後在他面前生後悔心，接下來的發誓斷惡也要請他來作證。 如果沒有對境，那麼發露罪業等就沒辦法完成了。
				(二) 以他力令脫罪	我們凡夫只有造罪的本事，而沒有淨罪的能力，所以必須依止一位有淨罪能力的依止處，由他來救護自己脫離罪業的危害。 譬如走夜路遇到了歹徒，於是跑到一位大力勇士面前求救，勇士有勝伏歹徒的力量，他把歹徒打敗後，自己就從被歹徒謀財害命的怖畏中得到了救護。 歹徒比喻罪業；大力勇士比喻依止處； 自己打不過歹徒，比喻以自力無法淨除罪業；向勇士求救而脫離危險，就是由依止處的淨罪能力讓我們從罪業中得到救護。
				三、不具依止力的情形	如果在懺悔時，心裡沒想過我要在誰面前懺悔，沒想過依靠誰讓我清淨罪業，只是隨便念念金剛薩埵心咒，這種情況就是不具足依止力。 比如走在大街上突然想起該唸咒了，也不去找依止處，馬上抓起念珠，對著虛空就開始念；或者雖然坐在經堂裡，面前有金剛薩埵佛像，但並不知道懺罪必須有依止處，就這樣什麼也不想地念咒等等，像這些都是沒有依止力。 這樣唸咒只能清淨部分罪業，沒有力量讓罪業完全清淨。
	戊二、須依上師金剛薩埵分二	己一、依止金剛薩埵，淨罪效力最大	那麼這次我們是需要依止三寶的身語意所依，還是依止一位上師呢？一般來說，依止三寶所依或上師都可以。 在這裡，此次我們需要依止上師金剛薩埵來懺悔罪業。 需要依止上師金剛薩埵來懺悔罪業的原因是什麼呢？ 祈禱金剛薩埵而在其面前懺悔罪業的話，這比在其他任何聖尊面前懺悔更好，罪業更容易清淨，這是由金剛薩埵往昔的發心和發願力所致。 雖然在懺悔時，以三寶所依或者上師善知識等作為依止處都可以，但在這裡，我們依止的對境是上師金剛薩埵。 選擇依止金剛薩埵的原因是，在金剛薩埵面前懺悔，比在其他任何一尊佛菩薩面前懺悔，都更容易清淨罪業，淨罪的功效力量最大。 這是什麼原因呢？因為金剛薩埵成就了淨除一切罪業的特殊大願。		
			己二、因發淨罪大願，果成淨罪之王	金剛薩埵發過什麼大願呢？ 聖尊曾發誓說：無論任何一個罪業深重的有情，若是他為了清淨自己的罪業而祈禱金剛薩埵、念脩金剛薩埵的百字明和金剛薩埵心咒，如果這個有情的罪業不能得以清淨，那麼他誓不成佛。 並且如今金剛薩埵已經成佛，發心和發願悉皆現前，那些誓言已經圓滿成就。 總的來說，不是諸佛菩薩有一種賢劣之差，而是因為發心和發願有如此的差別，這時相比我們祈禱其他聖尊，祈禱金剛薩埵為好。 不僅如此，從能清淨罪業方面來說，念脩金剛薩埵的百字明和薩埵心咒比做任何一種善行都更為重要。 因此，若問這次我們要依止誰？ 那麼就是需要依止上師金剛薩埵來作懺悔。 金剛薩埵佛在因地時發願：“願我未來世現證佛果時，若有眾生造五無間罪、毀壞誓言，彼等眾生若聞我名，作意於我，唸誦百字咒王，則一切罪墮無餘清淨，此願不成，我終不證無上菩提。願我住於破戒者前，一切罪障悉皆清淨！” 諸佛在證悟功德方面都是同等的，但由於因地的發心和發願不同，成佛時救度眾生的重點就不同。 金剛薩埵佛在因地時，專門針對罪業深重、破戒的眾生髮下淨罪大願； 所以成佛之時，成了諸佛菩薩中的“淨罪之王”，他的身相、心咒等全成了淨除罪障的自性，是一切罪業深重想求懺悔者最殊勝的依止處。 因此在懺罪的依止處上，相比於依止其他佛菩薩懺悔，我們選擇依止金剛薩埵來懺悔最好；在懺罪的善法方面，相比於念其他經咒、修其他善法，念百字明和金剛薩埵心咒的力量最大，是我們目前最需要修持的。 總之，這次我們依止淨罪之王——上師金剛薩埵來作懺悔。	

表 c6: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙二、四力實修引導分五 丁一、依止力實修引導分四	戊三、思惟業果之理引生修法欲樂分五		<p>諸位俗家男女眾，你們要努力認真地諦聽，並且好好記在心裡。</p> <p>對於我們來說，人人都有大的罪業，只要有罪業，就會有果報，不僅如此，果報不成熟在外的大地上，也不成熟在石頭上，而是會成熟在自己的這個血肉之軀上。</p> <p>《百業經》雲：“眾生之諸業，百劫不毀滅，因緣聚合時，其果定成熟。”如是講到所造之業不會空耗。若是心想：雖然我此前造了些許罪業，但不會有什麼問題吧？</p> <p>從而不做懺悔，則未來必定要感受果報。</p> <p>因此，現在要認認真真地諦聽，並且好好地記在心裡。</p> <p>修好懺悔法的關鍵是具足四力，而四力達到扼要的關鍵是思惟業果，因此在正式進入實修引導之前，我們要看清自相續中有大罪業必受苦報的現狀，從而發起為脫苦果欲修懺悔之心。</p>
			己一、現今已造重罪	<p>首先要認識到，目前自相續中罪業的狀況。</p> <p>比如不學佛時，基本不相信因果報應，造過很多殺業，甚至還墮過胎等。</p> <p>或者學佛前因無知誹謗三寶，學佛後執著自己所學的教派，認為其他佛法教派不好，比如自己學顯教認為密教不好，自己學密教認為顯教不好等等，這些都是謗法重罪。</p> <p>或者不懂微細取捨，直接或間接地侵損常住、盜取僧物等，這是比五無間罪還要重的罪。</p> <p>再者，得灌頂後需要守護誓言戒，但常常跟金剛上師和金剛道友發生矛盾，以及違犯其他根本和支分誓言，這些都是失壞三昧耶誓言的重罪。</p> <p>所以對我們來說，人人都有大的罪業。</p>
			己二、未來必感苦果	<p>只要造了罪業，將來就一定要受報，這是“已造業不失壞”的鐵律，而果報就成熟在自己的身心相續上。</p> <p>受報時還是得一個血肉之身，不是鋼筋水泥做的，所以跟現在一樣地怕苦、怕痛、怕烈火焚燒等等，無法忍受那些深重而漫長的惡趣之苦。</p>
			己三、業果永失效	<p>世間的法律都有一定的有效時限。</p> <p>比如一個人犯罪後逃掉了，沒有被抓到，那麼一旦過了二十年的追訴期，公訴機關就不再追究他的法律責任，法院也不會審判，他從此就逍遙法外，不受懲罰。</p> <p>但是，因果律的時效是永遠的，沒有追訴期，一旦造了罪，只要沒把它懺悔淨除掉，它就始終留存在我們的八識田中，哪怕過了幾百劫也不會消亡、失效，到了因緣會遇之時，必定受到因果律的懲罰，這是永遠無法逃脫的。</p>
			己四、遲早業熟受報	<p>有些人想：“雖然我此前造了些許罪業，但不會有什麼問題吧？”從而不做懺悔。他實際的想法是：“雖然我造了罪業，但這些年來一直好好的，沒受什麼苦，所以那些罪業應該是沒什麼果報的，不要緊，不用懺悔。”</p> <p>這種人可能只看過一些現世因果的公案，導致片面地認為業全是現世報，也就是今生造業，今生就要感果；</p> <p>如果今生沒受報，那說明自己造的罪業是不會感果的。</p> <p>要知道，只要是罪業，就一定要感苦果，只是感果的時間不同而已。</p> <p>業有三種：一種業在現世就成熟果報，叫做“順現法受業”；</p> <p>第二種業到來世才成熟果報，叫做“順生受業”；第三種業要到第三世或更久，乃至無量劫以後才成熟果報，這叫做“順後受業”。</p> <p>只有少數非常強力的業才在現世就開始感果，多數業要到來世或更久以後才開始受報。</p> <p>正所謂“不是不報，時候未到”，凡是自己造過的罪業，只要不通過如法懺悔把它淨除掉，下一世或更往後，一定會爆發出慘烈的果報，這是毫無疑問的。</p>
			己五、急需懺悔自救	<p>這樣思惟後就發現，自己目前的確處於危機四伏的狀況，心相續中有這麼多的罪業，相當於埋下了無數個等待引爆的炸彈，要想未來不受苦果，現在必須趕緊把它們懺悔清淨。</p> <p>因此，下面要認認真真地諦聽，學會懺悔的方法，之後就按照這樣如法地修持，把罪業全部懺悔清淨。</p>

表 c7: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙二、四力實修引導分五 丁一、依止力實修引導分四	戊四、實修次第分四			<p>首先在心前觀出金剛薩埵佛的形相，其次認定這就是真正的金剛薩埵佛，之後觀其本體為根本上師；</p> <p>經由這三個步驟的修習，真正的上師金剛薩埵就出現在了自己心前，成為懺罪的依止處，之後對他生起信心和歸依心。</p> <p>這就是依止力的實修方法。</p> <p>下面是具體的引導：</p>
			庚一、明觀之必要	己一、明觀金剛薩埵分五	<p>那麼，上師金剛薩埵安住何處呢？</p> <p>要怎樣做來依止他呢？</p> <p>沒有任何所謂“吉祥金剛薩埵在這裡，不在那裡”的區別，誰對上師金剛薩埵生信，誰能祈禱金剛薩埵，上師金剛薩埵就在他的面前。</p> <p>既然上師金剛薩埵是最好的懺罪依處，我們要在他的面前懺悔，那麼他現在在哪裡呢？</p> <p>譬如，某個人現在住在成都某地，想跟他見面就必須去成都，在其他城市見不到，但是，上師金剛薩埵不同，並非住在某個固定的處所，而不在其他地方，必須去某地才能依止到他。</p> <p>那麼，我們想依止他，該怎麼做呢？</p> <p>只要明觀上師金剛薩埵的身相，對他生起信心並祈禱，做到了這些，上師金剛薩埵就會出現在我們面前，成為我們的依止處。</p>
					<p>有人想：我坐在這裡發起信心，金剛薩埵會知道嗎？</p> <p>不需要這樣想。諸佛菩薩都有不可思議的神通和神變力等，不是需要我們從其他地方尋找的，所以要在自己心裡明觀。</p> <p>有人想：我坐在自己家裡觀想金剛薩埵，對他生信心的話，金剛薩埵會知道嗎？</p> <p>不要這樣想。金剛薩埵佛在因地時發願：“彼等眾生作意於我……願我住於破戒者前，一切罪障悉皆清淨！”</p> <p>現在金剛薩埵已經成佛，大願圓滿成就；</p> <p>而且，成佛後具有不可思議的大神通，其中他心通恆時遍知一切眾生的起心動念；</p> <p>還有大神變力，能夠剎那間降臨在眾生面前。</p> <p>因此，當我們明觀金剛薩埵佛的身相，生起信心時，金剛薩埵佛以他心通當即了知，以大悲願力及大神變力，剎那間降臨後住在我們面前，加持我們淨除一切罪障。</p> <p>總之，無需去其他地方尋找，只要在心裡明觀其身相，金剛薩埵佛就會出現在我們心前，做我們懺罪的依止處，這就是明觀金剛薩埵佛身相的必要。</p>
					庚二、明觀之依處分二
			<p>需要一幅什麼樣的唐卡呢？這幅唐卡需要具備兩個條件。</p> <p>如何選擇唐卡呢？這張用來明觀的唐卡要具備兩個條件：</p> <p>一、所畫佛像符合標準；二、已作開光。</p>		

表 c8: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	戊四、實修次第分四 己一、明觀金剛薩埵分五 庚二、明觀之依處分二	丙二、四力實修引導分五 丁一、依止力實修引導分四	辛一、準備唐卡分二	一、所畫佛像符合標準	<p>第一，需要畫師所繪的唐卡是一幅符合標準的唐卡。唐卡是否符合標準，一般的俗家男女眾難以知曉，然而在見到這幅唐卡時，若心中所想的是“真的很好、很精美”，那麼就是符合標準的標誌。</p> <p>對於金剛薩埵的身相，沒有任何美不美的一種說詞，但是由於某個畫家繪製的不好，譬如有的畫像手臂長，有的手臂短，又有的畫像頭大，有的則頭小等，讓人心裡覺得這幅唐卡不精美，這就是不符合標準的標誌，所以不能是這樣的一幅唐卡。</p> <p>因此，唐卡的第一個條件，就是需要僅僅見到就讓人心中生“這很好、很精美”的想法，從而能夠生起信心。</p>
					<p>如何判斷某張金剛薩埵唐卡是否符合標準呢？</p> <p>《佛說造像量度經》等中，佛規定了畫佛像的標準，符合裡面所講的量度等，就是一張標準的唐卡。</p> <p>比如這部《造像量度經》中詳細講到佛像的頭部、軀幹、四肢，以及各處細節的尺寸如何、比例如何，畫成什麼形狀等，下至手指甲、鼻孔怎麼畫都有具體的描述。這部經收錄在大藏經裡，大家可以去閱讀。</p> <p>堪欽在這裡講了一種非常簡單又特別有效的判斷標準。</p> <p>那就是任何人一看到這張唐卡，心裡的想法就是：“這尊佛像好莊嚴，好精美！”</p> <p>那麼這張唐卡就是符合標準的。</p> <p>相反，如果某張唐卡上畫的金剛薩埵佛像，比如頭畫得過大或過小，手臂畫得過長或過短等，普通人看了也覺得畫得不好，這種就是不符合標準的唐卡。</p> <p>總之，符合標準的佛像唐卡，讓人一見就生起“這很莊嚴、很精美”的想法，由此自然對佛生起清淨信。</p>
					<p>(二) 大小適中</p> <p>一般來說，唐卡上的佛像，從 4 寸高到一肘高之間都可以，因為太小了看不清楚，太大了也不適合作觀。那麼這裡，我們用成年人一肘高那麼大的佛像來作觀就比較合適，需要準備這樣的一幅唐卡。</p>
				二、已作開光	<p>其次，第二個條件是唐卡要有符合標準的開光。任何一個身語意所依，若是沒有開光，就不那麼好。現有的金剛薩埵唐卡說是不多，那也不算少，所以無論是紙卷的唐卡也好，布上繪製的唐卡也好，得到這樣的一幅唐卡後，都要請僧人作開光。</p> <p>準備好唐卡後，還要請僧人對它作符合標準的開光，這樣才可以用來明觀。</p> <p>所謂“符合標準的開光”，就是通過安住等持、念修儀軌和密咒、結手印等，將佛菩薩迎請過來，融入這張唐卡，之後乃至唐卡存在期間，一直住在裡面。</p> <p>這樣作過開光後，這張唐卡就跟佛菩薩一樣了。</p> <p>譬如，前幾年極樂小組給喇榮道場的每位僧人，供養了一張防水材質的金剛薩埵佛畫像，那張畫像的比例、大小等各方面都符合標準，而且全體僧眾對它作了開光。如果有的話，用它來觀就很合適。</p>

表 c9: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙二、四力實修引導分五 丁一、依止力實修引導分四	戊四、實修次第分四 己一、明觀金剛薩埵分五	庚二、明觀之依處分二	辛二、安放唐卡分二	<p>之後將這幅金剛薩埵的唐卡擺放在自己面前。要如何擺放呢？</p> <p>不能放在一個需要俯視的地方，放在非常高、需要仰視的地方也不合適，所以要擺放在一個直面平視的地方。</p> <p>若是一幅很小的紙質唐卡，則容易看不清楚，因此一幅稍大的唐卡為好。</p> <p>其次，唐卡前不能沒有供品或一盞供燈，所以即便無法擺放豐盛的供品，也要擺放一些簡略的。</p>
					<p>準備好唐卡後，平時供在佛堂裡，打坐觀修時就把它請下來，安放在自己面前合適的位置上，具體要滿足以下三個條件：</p>
					<p>一、安放位置</p> <p>(一) 平視可見</p> <p>安放唐卡的位置不能太低，那樣俯視佛像很不恭敬，也不能太高，仰視也不方便觀修；需要放在自己打坐時，目光剛好平視的位置。而且不能太遠或太近，要放在眼睛不費力就看清楚的地方。</p>
					<p>(二) 豎直固定</p> <p>唐卡要豎直安放，這樣方便作觀，不能平放在桌面上。比如有種臺式畫架，可以把唐卡直立固定在上面，還能調整高度和傾斜度；</p> <p>或者把唐卡掛在牆上，自己面對著牆打坐觀修等。</p>
					<p>(三) 光線一致</p> <p>唐卡要放在光線一致的地方，不能有一處亮一處暗的情況。</p>
					<p>二、陳設供品</p> <p>安放好唐卡後，還要在它前面簡略地陳設一些供品。此外在目光所及之處，儘量不要放其他東西，否則容易影響視線。</p>
					<p>辛一、總說坐姿</p> <p>供品、供燈擺放完畢後，自己坐在唐卡面前。</p> <p>若是心想：坐的時候要怎樣坐呢？</p> <p>那麼並非像任何俗家男女日常的坐姿，而是有一種叫做“毗盧七支”的坐勢，所以需要如此坐勢後安住。所謂的“毗盧七支”是什麼樣的呢？</p> <p>安置唐卡、陳設供品後，在唐卡的正對面，放一個軟硬適度、後面比前面稍高、適合打坐的座墊，自己在座墊上以毗盧七支的姿勢安坐。</p> <p>下面具體講毗盧七支的坐法。</p>
					<p>庚三、明觀之坐姿分二</p> <p>辛二、分說七支</p> <p>第一，雙足要金剛跏趺坐。真正做的話，所說的“金剛跏趺坐”，需要像諸佛尊那樣的坐勢，但不知道你們一開始能否這般很好地安坐。</p> <p>儘管如此，按照僧人們的坐勢即可，這叫做“半金剛跏趺坐”。</p> <p>在墊子上坐下來後，先把左腳放在右腿上，再把右腳放在左腿上，讓左右腳壓在腹股溝處，這就是“金剛跏趺坐”。或者右腳在下、左腳在上也可以。</p> <p>這樣雙盤打坐能讓兩膝蓋緊貼坐墊，坐得很穩。</p> <p>如果做不到長時間雙盤，那也不必勉強，單盤或散盤都行，總之以舒適自然、在一座的時間裡保持不動為好，不要因身體疼痛分心而影響修法。</p>
					<p>第二、就是所謂的“雙手結定印”。</p> <p>此手印需要左手放在下面，右手放在左手之上，其次雙手拇指的指尖自然接觸，就像唐卡上的阿彌陀佛那樣，雙手放於肚臍下。</p> <p>若想：我們一個俗家男女可以手結定印嗎？</p> <p>這就是你們對於無需生疑之處心生懷疑，除此之外，沒有任何地方說過：“唯獨僧人能手結定印，其他俗家男女不可以”。</p> <p>盤腿坐好後，兩臂放鬆垂下，左右手相疊，掌心向上，左手在下，右手在上，兩個拇指尖自然接觸、立起來，從前面看呈橢圓形，放在肚臍下方，這叫“手結定印”。前面明觀時手要結定印，到了後面唸咒時需要拿念珠計數，就不用結定印了。</p>
					<p>第三、脊椎要自然豎直。除了脊椎豎直向上而安坐之外，像是左右歪斜、背部倚靠，又或者在床上側躺等都不行，所以脊椎要自然豎直後安坐。</p> <p>脊椎要自然豎直，不能往前後左右傾斜，後背不要靠著牆或墊子等。</p> <p>同時又要放鬆，不能特意挺直，否則會出現緊張狀態。</p> <p>如果坐墊前低後高，又是雙跏趺坐的話，那麼脊柱自然就是豎直的。</p>

表 c10: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙二、四力實修引導分五 丁一、依止力實修引導分四	戊四、實修次第分四 己一、明觀金剛薩埵分五	庚三、明觀之坐姿分二	辛二、分說七支	第四、肩膀放鬆舒展。 也就是說不能雙肩收攏而坐，而是向外放鬆的狀態下舒展而安坐。 肩膀自然放鬆舒展，不要向內攏肩，也不要向上聳肩； 雙肩要放平、放下，稍稍向後舒張。		
					第五、頸部要微曲。就是頭部微微向前俯下。 後腦擺正，脖子不往前彎，然後下巴稍稍向內收，壓住喉結。 這樣壓住喉結也就壓住了頸部兩邊的脈，使得上行風運行緩慢，由此妄念自然停息。		
					第六、所謂的舌抵上顎。就是舌尖要抵觸上顎。 舌尖抵觸上顎。前面作觀時需要舌抵上顎，後面唸咒時就不用這麼做了。		
					第七、眼睛對準鼻尖。也就是說雙眼要向下注視鼻尖處的虛空後安坐。 然而此處我們需要觀看金剛薩埵的唐卡，所以直面平視唐卡後安坐即可。 眼睛向下對準鼻尖前方的虛空處，這樣心既不外散於其他對境，也不會緊張內收。通常打坐時眼睛需要這樣，但這裡要觀看唐卡，所以眼睛向前平視唐卡就好。		
					以上所說的七支，叫做“毗盧七支”。 你們以如此的身體關要——毗盧七支安坐於唐卡前。 以上就是具足七種支分的打坐姿勢，在入座修法的一兩個小時裡，要儘量保持這個姿勢。以這種姿勢安坐，自然使得心不渙散、心力集中，從而專一地運行於所修，圓滿完成一座修法。		
					庚四、明觀之方法與修量分二	（一）總觀完整身相	其次雙眼觀看唐卡，正如所謂的“眼睛凝視”，雙眼不閉凝視而坐，心裡也不要有很多各種各樣的想法，而是內心專注、雙眼凝視唐卡後安坐。 在馬虎了事的狀態中坐了片刻，什麼也沒觀想出來，僅僅以此便心想：我什麼也觀不出來。不要這樣想。 若是稍微認真地觀想而數數串習修持的話，一段時間中心裡便能夠清楚地觀想出金剛薩埵。 對此，無論說是心裡觀也好，又或說是眼前現也好，都是一個意思。 逐漸能在眼前現出時，就閉上眼睛，然後看看是否還能現出。 若是閉上眼睛只有一個模糊的樣子，此外沒有清晰地現出，那麼再次睜開眼睛，觀看金剛薩埵的唐卡。 觀看金剛薩埵的時候，時而看面容，時而看眼睛，時而看鼻、手、足等，時而又看手中所持的金剛杵和金剛鈴，時而看完整的身體。 總之，這樣觀看的話，幾天的時間當中，即便閉上眼睛也不需要特意思惟：金剛薩埵是這樣的，不是那樣的，而是心中自然會清晰地現出。 準備工作做好後，正式進入明觀。
							首先，總的明觀完整的金剛薩埵佛身相。 眼睛不動不眨地看著唐卡上的完整佛身相，心專注不散不動念，好像眼和心都融入佛像一樣非常專注地看；這樣看一會兒，佛像就會漸漸在心裡顯現出來；這時就閉上眼睛，看佛像還在不在心前，如果閉眼時佛像立即消失，那就再睜眼繼續看唐卡。 像這樣，睜眼凝視唐卡與閉眼觀想輪番進行，心和眼要專注且放鬆，不能神經緊繃，否則容易頭疼等。 我們的眼睛像一臺照相機，心專注地看，就是調好焦距讓它呈像，心不夠專注就是焦距沒調好；這樣多看一會，逐漸地心前就會清晰呈現出所觀的像；到了足夠熟練時，無論睜眼還是閉眼，那個圖像都清晰地呈現在自己心前；之後稍微一想，圖像就浮現出來，這時候就觀好了，就像照片拍好也儲存完了，想看的時候就能提取出來一樣。 如果心不夠專注，只是馬馬虎虎、隨隨便便地看一會唐卡，這樣的話，當視線離開唐卡時，心前並不會現出剛才看到的金剛薩埵佛像，可能連個模糊的影像都現不出來，這種就屬於什麼都沒觀出來。 這時不必氣餒，認為自己觀不出來、沒希望了，只要讓心專注不散地觀看，就會逐漸現出來。

表 c11: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙二、四力實修引導分五 丁一、依止力實修引導分四	戊四、實修次第分四 己一、明觀金剛薩埵分五	庚四、明觀之方法與修量分二	一、明觀方法	<p>(二) 分觀每處細節</p> <p>總的明觀之後，還要從上到下，分別明觀金剛薩埵佛身相上的每一處細節。</p> <p>以金剛薩埵佛的面部為例。首先睜眼專注地看唐卡上的佛面部；等到心前或眼前能清晰地現出佛的面部形相時就閉上眼睛，看還能不能現出來；如果什麼都現不出來，或者只有一個模糊的樣子，那就再睜開眼睛專注凝視唐卡上的佛面部。</p> <p>像這樣，凝視唐卡和閉眼觀想輪番進行，直到閉上眼睛也能清晰、穩固地現出佛的面部形相，跟唐卡上的一樣清晰，而且不會很快消失，這時佛的面部就觀好了。</p> <p>佛身相的其他支分，每一處也都要這樣來觀。也就是頸部、上身、右臂、右手中的金剛杵、左臂、左手中的金剛鈴、雙足金剛跏趺坐、綾羅五衣、珍寶八飾、身後的光圈、蓮月坐墊等，每一處包括細節在內，都要這樣作觀。直到不看唐卡時，睜眼閉眼都能清晰穩固地在心前現出來。</p> <p>需要注意的是，雖然是依照平面唐卡來作觀，但不能把金剛薩埵佛身相觀想成平面的，也不能觀想成像柱子一樣的實體，而是要觀想出一尊立體的、內外通透如彩虹般的金剛薩埵佛色身。</p> <p>即並非由皮肉或水晶等的物質組成，而是像彩虹一樣無有實體，是現而無實的體性。</p>
				二、修量標準	<p>最終當閉眼時，金剛薩埵佛的完整身相，也跟睜眼看唐卡時一樣，清晰明瞭地現在心前或眼前（這裡心前和眼前是一個意思），而且無論睜眼、閉眼都能長時間穩固地現在心前不失掉，這時就觀想好了，達到了修量標準。如《如意寶珠》儀軌所說“澄淨意中觀明然”，在清淨的信心中，把金剛薩埵佛的身相觀清楚。</p> <p>僅僅這樣清晰地觀想一刹那金剛薩埵佛身相，都能清淨很多業障。</p> <p>達到這種修量並不容易，只是大略地看幾眼唐卡很難觀想出來，需要很用心地連續打坐修幾天，每天修幾座，那麼一般來說，經過幾天的精進觀修，基本就能在心前顯現出來了，為此需要閉關來修。</p>
				庚五、為達修量須閉關專修分三	<p>壬一、需要閉關</p> <p>因此，你們俗家男女眾想修一些法的話，就要這樣做來修持。</p> <p>此外你們之前的想法，就是哪裡有共修觀音心咒或金剛薩埵心咒等的法會，就去那裡稍作參與，上等的受持八關齋戒，或者做一些轉繞、印一些經旗，感覺僅僅這樣就可以了。</p> <p>又或者心想：我們所修的法只有這個，然後就這樣待著。</p> <p>那些法也非常好，當然是不可思議的善法，但沒有說俗家男女眾不可以修這個以上的法，以及俗家男女眾只能印一些經旗、做一些轉繞，此外不能修其他的善法。</p> <p>正如世間諺語也說：“法本無主人，看誰勤奮大。”</p> <p>所以，你們要盡心盡力地修持。</p> <p>像是沙彌戒、比丘戒這樣的，一個俗家男女無法在料理家務和組建家室的同時順便護持。</p> <p>除此之外，其他的這些法，無論僧俗男女誰來修，都不存在任何差別。比如，全民信仰佛教的藏地來說，沒有一個人是不曾獲得灌頂的，只要是得到灌頂的人都可以修這些法，所以一定要修。</p> <p>從今往後，俗家男女眾也要修的善法，就是在家裡閉關修善。</p> <p>有些居士認為，自己作為在家人，做一些身語的善法就足夠了。比如哪裡在開法會，就過去參加，唸完一定數量的心咒等；在吉祥日等中，受持八關齋戒；去寺院裡繞佛塔、磕頭等；攢下來的錢用來印經旗、印經書、放生等，做了這些就足夠了，對自己而言這些就是修行的全部。</p> <p>這些當然非常好，是不可思議的善法，但如果認為自己只能做這些身語的善法，沒資格修更高的法，那是很大的偏差。要知道，守持沙彌戒、比丘戒等，是在家身份沒辦法做到的；此外其他佛法上的修行，無論在家出家都有資格修，在家人不但可以修，而且有修行成就的機會。</p> <p>那麼，這裡講的更高的修法，就是以閉關的方式修出四力來唸脩金剛薩埵心咒，按最低標準來講，得過金剛薩埵心咒傳承的人就有資格修。</p>
				辛一、俗人亦應閉關專修分二	

表 c12: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙二、四力實修引導分五 丁一、依止力實修引導分四	戊四、實修次第分四 己一、明觀金剛薩埵分五	庚五、為達修量須閉關專修分三 辛一、俗人亦應閉關專修分二	壬二、遣除疑惑	壬一、需要閉關	<p>還有一種類似的想法。</p> <p>有些人不瞭解佛法，認為念咒、磕頭、繞塔、受齋戒、放生布施等這些，就是佛法的全部，學佛就是做這些，再沒有別的了。</p> <p>這是極大的謬解，佛法裡並非只有一些外相上的善法，在此之外還有很多內在心上修的、更高深的修法。</p> <p>這裡講的心上更高深的修法，是以閉關的方式脩金剛薩埵法，那麼有些人對於閉關這件事有疑惑，以下一一遣除。</p>
						<p>說是：“有俗家男女眾閉關的說法嗎？閉關和修行只是僧人們，或者僧人當中很好的上師才有的傳統，此外沒有俗家男女眾閉關的說法。”</p> <p>你們當地過去有俗家男女眾閉關的傳統也好，沒有也罷，實際上無論是誰都可以閉關，不僅如此，也都需要閉關。</p> <p>修任何善法都要放下瑣事，在臥房裡安心坐下來，然後用心修持，此外隨意在行、住的順便修一些，以此難能成就。</p> <p>有人認為：出家僧人才可以閉關，而且僧人中只有那些修行很好的上師們才有資格閉關，他們才有這樣的傳統，此外沒有普通人可以閉關的說法。</p> <p>實際上，無論是修行好的僧人還是普通的居士，誰都可以閉關，而且都需要閉關。</p>
					一、可以閉關	<p>所修的是四力懺悔法，只須在閉關前學好四力的實修方法，正確掌握金剛薩埵心咒的念修規則，就可以閉關修這個法了，而不是必須有多年學大經大論的聞思基礎等。</p> <p>時間方面，不是連續閉關幾個月、幾年，而是根據自身情況，選擇閉關 7 天、14 天、21 天等。</p> <p>一天當中，不是必須從早到晚待在關房裡；</p> <p>而是隻在入座的一兩個小時裡摒除一切外緣，其他時間可以照常聞思、生活、工作等。</p> <p>地點方面，不用特意去神山靜地、巖洞，或者專門的閉關中心等；</p> <p>而是就在自己現在住的地方，在單獨的一間屋子裡閉關。</p> <p>生活方面，不需要特意找人給自己護關做飯；</p> <p>只是在入座修法時不能做其他事、不見人，起座後可以跟平常一樣上班、做家務、跟人接觸等，吃飯也正常，不是必須過午不食等，生活方面一切照常。</p> <p>總之，“閉關”就是指打座靜修。</p> <p>每次只需抽出一兩個小時，在這期間摒除外緣、放下瑣事，一個人在一間屋子裡安心地打坐修法，因此無論在家出家等，誰都可以閉關。</p>
					二、需要閉關	<p>修任何法都需要放下瑣事，通過入座的方式使心力集中，由此專注地明觀、思惟等，這樣有質量地來修。</p> <p>相反，如果不這麼閉關修，而是在走路、聊天、做事的同時順便念念咒，這樣口散亂、心散亂的話，很難出現修行成果。</p> <p>若是心想：說是“你們要在行住的順便修善”。</p> <p>那麼這說的是乃至行住的順便都要修善，除此之外，並不是說凡是修善都要在行住的順便來修。</p> <p>有人想：“大德們開示說‘你們要在行住的順便修善’，這不就是讓我們在走路、做事的順便唸咒修善法嗎？”</p> <p>大德們的意思是，下至走路、做事的同時都要修善法；而不是指，凡是善法只有在走路、做事的時候才可以修。</p> <p>這是讓我們利用好零散時間，儘量多做善法，而不是倡導“順便式修行”，反對閉關專修。</p>

表 c13: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙二、四力實修引導分五 丁一、依止力實修引導分四	戊四、實修次第分四 己一、明觀金剛薩埵分五	庚五、為達修量須閉關專修分三 辛二、短期閉關安排	下面以在家居士為例，講講怎樣閉關。 以你們牧民為例，夏季和秋季沒有空閒，春季也稍有忙碌之事，儘管如此，冬季沒有什麼不空閒的，所以請大家不要急躁，安心在家裡稍微做一些閉關。 俗家男女不論是誰都可以閉關，這沒有任何需要害羞或顧慮的地方。 說是你們全家人一起閉關的話，那麼不知道在喧鬧之中閉關會不會有一個好的效果。 儘管如此，若是能在一個小小的房間裡，老父親閉關七日、二七十四日，又或是三七二十一日，那非常好，接著老母親再同樣閉關，之後能閉關的子孫們也閉關，如是交替閉關的話就非常好。 說是父親、母親等閉關時，在你們耳中似乎是一個陌生的說法，然而那僅僅是因為不習慣，以及之前沒有這樣做過，此外沒有一處說父母親不可以閉關。 我們大家臨死時，即便是父親也要死，是母親也要死，既然都需要死，那麼在面對死亡的這件事上，我們要像前面所說的那樣，放下瑣事、安心坐下來認真修法，此外在行住的順便修一些，則無法達成一個標準的修量。 因此，你們諸位還是要閉關修行。 總而言之，說閉關也好，說修行也好，除此之外沒有什麼其他的，就是放下瑣事，在房間裡安心地待一些天，在所擺放的唐卡面前認認真真地修，看看眼前能不能現出金剛薩埵的形相，六七日之間便會很好地在眼前現出。		
				一、時間安排	(一) 選擇空閒時間	總的要選一段空閒的時間，也就是在這段時間裡，確保自己不需要做任何事情，也沒有任何人或事來打擾自己。 比如，對於上班的居士來說，每年的春節、國慶節各有 7 天長假，元旦、清明節、勞動節、端午節、中秋節各有 3 天小長假，這些假期時間可以用來閉關，每天修四座。 工作日可以在早上和晚上抽出時間，早晚各修一座。 每週的休息日，也可以修四座。 如果是全職媽媽等不用上班的人，每天早晚要做飯、照顧家人等，那麼可以在家人都出去上班上學後，上午修一座，下午修一座。 具體時間根據自身實際情況來安排。
					(二) 每座 45 分鐘到 2 小時	每一座的時間，至少 45 分鐘，最多 2 小時，具體時間要根據實際情況來給自己安排。也就是，剛開始閉關打坐修的時間不要太長，如果一開始就強迫自己打坐 2 小時，可能後半座會出現昏沉、掉舉、坐不住等的情況，所以可以稍短一些。 但最好不低於 45 分鐘，時間太短難以達到效果。 比如在薩嘎月裡，初八到十四共 7 天，每天早晚各修一座，每座修一個半小時；或者從初八開始，連續 14 天，每天早晚各修一座，每座修一小時；或者從初八開始，連續 21 天，每天早晚各修一座，每座修 45 分鐘等等。總之，閉關時間是靈活的，根據自身的實際情況來定。
					二、地點選擇	找一間無人打擾、安靜的屋子作為閉關房。 不能在街頭、工作單位等處打坐，人來人往會造成干擾；可以在自己家的一間小屋裡閉關，這樣就很好。 要注意環境必須安靜，在這間屋裡不能聽到音樂聲、說話聲、炒菜聲等，至少在自己打坐修法期間不能有聲音，否則沒辦法靜心修行。
						三、摒除干擾

表 c14: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙二、四力實修引導分五 丁一、依止力實修引導分四	戊四、實修次第分四 己一、明觀金剛薩埵分五	庚五、為達修量須閉關專修分三	辛二、短期閉關安排	四、入座修法	(一) 前行	面前擺放唐卡和供品，在舒適的坐墊上，以毗盧七法的姿勢安坐，這是身之要點； 之後修九節佛風，這是語之要點； 接著調整等起，發菩提心，這是意之要點。 這三者是入座修法的前行。
						(二) 正行	入座修什麼呢？這裡講的是，修依止力的第一步——明觀金剛薩埵身相，就按照前面科判“明觀之方法”中所講的那樣來修。
						(三) 結行	迴向善根等，之後下座。 這樣具足前行、正行、結行，就是完整的一座修法。 雖然在家人工作繁忙，生活壓力大，瑣事也多，專門抽出時間來閉關打坐修法困難較大，但是，自己遲早要面對死亡，到了那一天，如果心相續中罪業力大，尤其是有障礙往生的謗法罪的話，那麼這一生不能往生，來世不知又要淪落到輪迴裡哪個地方，所以無論如何要好好修法，當務之急是要懺淨謗法為主的罪業，遣除往生的最大障礙。 那麼，在坐車、聊天等時順便看幾眼唐卡，是不可能觀想出佛身的，在散亂的狀態中不可能修好四力、如法懺悔，所以大家一定要閉關來修。
				辛三、僧人更應閉關專修		僧人們修的話，也是這樣來修，沒有在此之上的一個修持方法。我今天在這裡主要是對俗家男女眾來講，僧人們沒有像是農業、牧業這樣其他要做的工作，是家人們給了路資，送去修法的地方，所以你們懂得修的方法，若是現在不懂，那要去其他地方求學，求學後也會懂得。 僧人們沒有世間工作、家庭方面的瑣事，除了寺院裡的勞動需要做之外，用來修法的時間比較多，因此，每位僧人可以給自己安排時間閉關，寺院裡也可以安排僧眾集體打坐。	
						一、各自閉關	平時以打坐修法為主的僧人，每天都在閉關修，這裡就不多說。 平時以聞思經教為主的僧人，可以選擇與自己的聞思不衝突的時間來閉關。 比如，在春節前後沒有其他教學安排的幾個月裡，可以每天閉關。 每年釋迦佛示現大神變降伏外道的藏曆一月，示現出胎、成道、涅槃的藏曆四月，示現轉法輪的藏曆六月，以及從天界回到人間的藏曆九月，在這四個吉祥月的殊勝日前後，如果沒有其他聞思安排的話，可以閉關 7 天或 14 天。 另外，雖然平時每天都要精進聞思，但可以早上修一座、晚上修一座，每座時間不用太長。
							寺院裡可以統一安排時間，讓僧眾集中在禪堂等處，大家一起打坐修法。比如上午共同修一座，下午共同修一座。 譬如在喇榮道場，以實修為主的大圓滿班、修心班和淨土班裡，僧人們不用背誦、講考、辯論等，而是每天都要修四座。 早上第一座，每位僧人在各自的僧舍裡修； 上午第二座，僧眾集聚在各班經堂裡一起打坐修； 下午第三座，也是僧眾集聚在各班經堂裡一起打坐修； 晚上第四座，僧人們回到各自的僧舍裡打坐修。 像這樣，第二座和第三座，僧眾都在各班經堂裡一起打坐修。 這樣僧眾聚在一起打坐的話，一方面有大眾共修的功德，一方面有實修的氣氛，而且彼此監督，不容易散亂、打瞌睡等。
						二、集體打坐	閉關打坐前，需要排除掉內外的干擾因素，具體根據自身的情況和寺院的情況來做。
							具足前行、正行、結行來圓滿一座修法，具體如前所說。
						三、摒除干擾	
						四、入座修法	

表 c15: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三	丙二、四力實修引導分五	丁一、依止力實修引導分四	戊四、實修次第分四	己二、認定所觀形相即真實佛尊分二	<div data-bbox="355 450 389 703" data-label="Text">庚一、正說修法</div> <p>你們俗家男女眾要通過這樣的方法去修，看看眼前能不能現出金剛薩埵的形相，心裡逐漸能夠清晰地現出時，要心想： 這就是真正的金剛薩埵，除此之外，哪裡都沒有一個所謂的金剛薩埵。自己有信心的話，實際上那就是金剛薩埵。 不要隨便認為那只是印刷的一張相片、一幅唐卡，金剛薩埵的加持已經進入其中。 唐卡上繪畫的金剛薩埵身相，也不是僅僅無因無緣隨便手繪的，而是金剛薩埵本身就是如此，所以這樣繪畫而成。 心中能夠清晰地現出這樣一尊金剛薩埵時，要心想： 這就是真正的金剛薩埵，從而生起信心。 經過幾天的閉關專修，看著唐卡明觀金剛薩埵身相，當心前清晰地現出金剛薩埵佛的形相時，依止力的第一個步驟就修好了。接下來修依止力的第二個步驟：認定心前現出的金剛薩埵形相就是真正的金剛薩埵佛。 對於心前現出來的金剛薩埵身相，要想：“這就是真正的金剛薩埵佛，此外再沒有別的金剛薩埵！”非常相信這就是真的金剛薩埵佛，這就是信心，有了這個信心，金剛薩埵佛就真實降臨在面前，加持我們淨除罪障，自己也會感覺到他的存在。要知道，觀佛身相跟憑空想象不同。 比如，有些動畫片裡的人物形相，只是畫家憑想象力創造出來的，畫出來的形相都是假的，現實中沒有。 但佛菩薩的形相并非如此，標準的金剛薩埵唐卡，是按照現實中具足十三種報身裝束的金剛薩埵佛身相畫出來的，所以，當我們按照唐卡里畫的，明觀出金剛薩埵佛的身相，那麼金剛薩埵佛當即就會從我們的心裡面現出來，這就是真正的金剛薩埵佛。</p> <div data-bbox="355 1283 389 1834" data-label="Text">庚二、思惟業果之理引生修法欲樂</div> <div data-bbox="408 1010 1476 2110"> <div data-bbox="564 1010 1476 1496"> <p>我們在這之前造了像須彌山一樣的罪業，未來必定要感受造這些罪業的果報，那時誰也救護不了。 釋迦佛說：“我為汝說解脫法，當知解脫依自行。” 也就是說，他為你們清楚地解說了該走的路，以及要如何去走等等，走或不走那條路就要看自己，此外無法被誰牽著走。 因此，從現在開始各自懺悔的話當然好，懺悔的方法除此之外，沒有任何其他更好的一個了，所以你們俗家信眾應當如是修持。 你們除了如此靜下心來修一些善法之外，說是飲食以及操持世間瑣事的順便，也就是伏敵、護親、經商、務農等，以及綺語、毒誓、打賭等造惡業的順便修一個善法，這非常困難，說要成辦那就更難了。 因此，請大家稍作閉關，在閉關中修行一些善法，僅僅是閉關七天，也是辦成了一件大事，所以要如是修持。</p> </div> <div data-bbox="408 1496 549 1641">一、業成熟時，無人能救</div> <div data-bbox="564 1496 1476 1641"> <p>我們從過去到現在造下了無量無邊的罪業，業力成熟之時必定爆發出苦果，比如遭遇車禍、空難，身患絕症，後世墮入惡趣等等。這是天律，誰也無法改變，所以到了那個時候，連佛也救不了自己。</p> </div> <div data-bbox="408 1641 549 1906">二、懺悔自救，唯一出路</div> <div data-bbox="564 1641 1476 1906"> <p>佛當然慈悲救眾生，但救度的方式，是告訴我們因果規律，教給我們修行方法。也就是，佛告訴我們，罪業是因，苦報是果，不受苦的條件是淨除罪業，淨除罪業的方法是四力懺悔； 而且教給我們如何修四力來懺悔。 除此之外，佛沒辦法改變因果規律，讓有罪的眾生不受苦，也沒辦法替我們修行，讓我們不懺悔，罪業就無因無緣地消失。 因此，要想自己不受苦，必須自己修行來懺悔罪業。</p> </div> <div data-bbox="408 1906 549 2110">三、閉關修法，成辦大義</div> <div data-bbox="564 1906 1476 2110"> <p>懺悔的方法就是這裡講的，此外再沒有更好的了，對此，大家要以閉關的方式，打坐靜下心來修。做世間瑣事、吃飯、聊天等的同時很難有質量地修善法，至於修出成果就更困難了。 相反，僅僅閉關七天來如法懺悔的話，也能淨除無邊的罪業，這是非常有意義、非常重要的事，修好了這個是成辦了一件大事，所以大家要好好地閉關修持。</p> </div> </div>
--------	-------------	--------------	-----------	------------------	---

表 c16: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三 丙二、四力實修引導分五	丁一、依止力實修引導分四	戊四、實修次第分四	己三、勝解金剛薩埵與根本上師無別	<p>總之，我們懺悔的對境，就是金剛薩埵，你們當然有各自的根本上師，那麼要有這樣一個想法或理解，就是心想：</p> <p>自己的根本上師和金剛薩埵二者，像是兩個人成了一個人那樣，在無二無別的本體中安住。</p> <p>下面是依止力的第三個步驟：</p> <p>對於心前的這尊金剛薩埵佛，勝解其本體為自己的根本上師。也就是本體為自己的根本上師，形相是具報身裝束的金剛薩埵佛，這就是“上師金剛薩埵”。</p> <p>這樣觀的原因是：</p> <p>根本上師直接給我們灌頂、傳法，有很深的法緣，因此，把金剛薩埵佛的本體觀為自己的根本上師，容易迅速獲得加持和成就。</p> <p>不單單是金剛薩埵的修法，修一切本尊都需要把它的本體觀為根本上師。</p>
			己四、小結	<p>我前面說懺悔罪業需要具足四種條件，其中的第一種就是這個，名字叫做“依止力”。</p> <p>你們要懂得它的名字和內容，懂了之後盡心盡力地修持，這些是我想讓你們不要下墮惡趣，從而勸大家閉關修行的。</p> <p>完成了以上三個步驟，此時心前已經出現了真正的上師金剛薩埵，這樣就有了懺罪的依止處。</p> <p>之後還要對面前的上師金剛薩埵生起信心和歸依心。</p> <p>首先，勝解上師金剛薩埵是淨罪之王，能無餘拔除自他有情的一切罪障，即對佛尊圓滿的淨罪能力深信無疑，這是信心；</p> <p>之後由信心引發，生起歸依心並作祈禱：</p> <p>我從今天起乃至成佛之間，一心歸依上師金剛薩埵，祈求您的救護！</p> <p>加持我與一切眾生無餘淨除罪業！</p> <p>總之，心前現出了上師金剛薩埵的身相，對他生起信心並作歸依，這就是依止力。</p> <p>那麼經過以上的講解，大家現在應該都學會了依止力的實修方法，也掌握瞭如何閉關打坐來修，之後就要實際修持。</p> <p>為了不墮惡趣、淨除往生障礙，每個人都要盡力閉關來修。</p>
	丁二、破惡力實修引導分三	戊一、含義與作用	一、正說	<p>二、破惡力</p> <p>其次，對於第二個力稱作“破惡力”。所謂“破惡”是怎樣的呢？就是能把此前所造的罪業全部摧壞或消盡。</p> <p>也就是說，比如下了一場雪後，溫暖的太陽出來照在雪上，以此就能令雪迅速消盡一樣，能令不善罪業得以清淨。</p> <p>對此叫做“破惡力”，口語來說，就是追悔或後悔心。</p> <p>所以無論此前造了什麼不善罪業，都一定要對其有後悔心，若沒有後悔，那麼罪業就不能得以清淨。</p> <p>破惡力，就是對於過去所造罪業的後悔心或者說追悔心。</p> <p>這種對過去造罪後悔的善心，能將罪業全部破壞或消盡，因此一定要對過去造過的罪業生起後悔心。</p> <p>對於追悔罪業這件事，一般人的看法是：</p> <p>“雖然過去做了錯事，但不必多想，更不該後悔，因為那會令心不安穩，這不是善心；而且已經無法挽回，後悔也沒用；</p> <p>所以，過去的罪業就讓它過去，不管了，以後不造罪就好，人活著總該向前看。”</p> <p>這種想法是錯誤的，下面從三點來認識悔罪之心：</p>
			(一)體性是善	<p>後悔即悔心所，屬於不定心所，善惡性質不定，也就是對於善業後悔就成了噁心，對於罪業後悔就成了善心。</p> <p>所以，雖然對罪業生起悔心時，內心的狀態是熱惱不安、懊惱憂愁的，跟生起信心、輕安等的其他善心時，清涼、安穩、喜樂的狀態不同，但它的確是一種善心，所悔的是罪業的緣故。</p>

表 c17: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三 丙二、四力實修引導分五	丁二、破惡力實修引導分三	戊一、含義與作用	一、正說	(二) 減罪大用	<p>後悔心對於已發生的事情，的確起不到任何作用，無法補救，比如已經拍死了一隻蚊子，再後悔，蚊子也活不過來；</p> <p>但是，後悔心對於心相續中的業種子的感果功能，有很大的破壞作用。後悔就是不支持、反對的心，它生起時有一種反過來破壞自己的力量，這種作用力雖然肉眼見不到，但真實存在。那麼，對於已作的善業後悔能夠摧毀善根，對於已造的罪業後悔則能摧毀罪業。因此，後悔心雖不能讓所殺的眾生復活等，但能令自相續中的殺業等得以清淨。</p> <p>譬如下了一場大雪，之後太陽出來照在雪上，能夠令雪迅速消盡。</p> <p>大雪比喻罪業；太陽比喻後悔心；對於過去已造的罪業，多次地生起強烈的後悔心，如同強烈的陽光照射在雪上；</p> <p>由此雪能迅速消盡，比喻後悔心的作用是令罪業迅速消盡。</p>
				(三) 定鬚生起	<p>雖然造下罪業後，事情已經過去了，但在心識田中留存下的惡業種子，沒有違品則永遠不會消失，因此，現在不去管它，將來必受苦果。</p> <p>對於未來，當然要防護罪業不再造，但僅僅這麼做，還不足以讓過去的罪業徹底清淨。因此，對於造過的罪業，一定要刻意回想起來，認識到做錯了，感到特別慚愧，在上師金剛薩埵面前坦誠交待；</p> <p>然後對它再再地生起後悔心，要讓後悔達到猛利的程度；由後悔心就能把罪業破壞掉，它在清淨罪業方面能起到根本性的作用。</p> <p>相反，如果不認為自己做錯了，不感到慚愧，也就不會後悔，那罪業就沒辦法完全清淨。</p>
			二、特說定鬚生起悔心		<p>若是心想：我過去造了這樣一個罪業，但我一個俗世之人，要養家餬口，所以當然得做這樣的事。</p> <p>如此想而不生後悔心的話，口裡隨便念一些金剛薩埵心咒或百字明咒，罪業也只是稍有減少，此外不會從根本上得以清淨。</p> <p>因此，一定要有追悔或後悔心。看看能不能心裡想：</p> <p>我造了這麼嚴重的罪業，從而生起後悔心，並且也要看看能否在上師金剛薩埵面前生起後悔心。</p>
				(一) 不生悔心，罪不得淨	<p>比如過去開飯店殺過生，學佛後知道殺生是罪業，心裡就想：“雖然我過去殺了不少生命，但畢竟在世間要生存，全家老小都靠我來養活，當然只能這麼做。”像這樣，認為殺生是為了家人必須做的，不認為自己做錯了什麼，意識不到有罪過，當然沒什麼可後悔的；既然說殺生是罪業，那我多念點金剛薩埵心咒或百字明來懺悔就可以了。</p> <p>此外，還有很多類似的想法。</p> <p>比如想：我是被逼無奈才殺生的，如果不殺，家人不高興，日子就沒法過了；或者想：我是為了孩子才跟人惡口吵架的，母愛哪裡有錯？</p> <p>或者想：我原先雖然謗過法，但都是別人把我教壞的，我本人沒錯；或者想：都是那個金剛道友有錯在先，我才打他的，我沒有錯。</p> <p>諸如此類，對於曾經造過的罪業有種種理由，認為自己沒錯，不後悔，隨便念點金剛薩埵心咒就行了。</p> <p>那麼，這樣的結果如何？在對罪業不後悔的心態中念金剛薩埵心咒等，只是假懺悔，這麼唸咒能讓罪業稍有減少，但不能完全清淨。</p> <p>因此，一定要想方設法生起後悔心，這樣罪業才能從根本上得以清淨。</p>
				(二) 見罪報，悔心生	<p>其實，後悔心是很常見的一種心態。比如，吃到了變質的菜，上吐下瀉，特別後悔吃了那個菜；高考寫錯一道本來會做的大題，丟了 20 分，錯失理想大學，往後的人生中一想起來就後悔。諸如此類，我們在其他事情上不難生起後悔心，但為什麼在罪業上就很難感到後悔呢？</p> <p>不難看出，對生活中做錯的事感到後悔，是因為見到那種行為的結果很不好；對於罪業不感到後悔，是因為沒見到它的真實後果，反而顛倒地認為這麼做的結果是好的。比如，按現世的眼光來看，以殺生的行為，結果是賺了很多錢，全家衣食無憂，這多好，當然不後悔。</p> <p>再者，凡夫都有我愛執，要保護自我，不願承認錯誤，如果慢心大一點，就更不認為自己有錯了，這樣當然不生悔心。</p> <p>但是，按因果律來看，那些都是罪行，結果唯一是墮入三惡趣，如果相信這一點，很容易生起後悔心。</p>

表 c18: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三 丙二、四力實修引導分五	丁二、破惡力實修引導分三	戊一、含義與作用	二、特說定鬚生起悔心	(三) 深信業果，轉換觀念		<p>因此，要想對罪業生起強烈的後悔心，必須把看待事情的眼光轉換掉，轉成以因果律來看待。</p> <p>那麼，按因果律來看的話，自然認識到那一件一件事全都是罪，根本不會為自己找理由，只會感到特別慚愧、羞恥；發現將來必墮惡趣，惡趣的狀況是那麼可怕，就會特別恐懼；由此對苦因的罪業，自然能生起極大的後悔心。</p> <p>我們平時要多思惟業果，多往後世考慮。</p> <p>尤其在閉關修懺悔法的座間，可以多看業果方面的教典。</p> <p>比如看《正法念處經》，裡面很具體地講到各種業和果的情形，也就是每處惡趣的受苦狀況如何，造了哪種罪業會墮下去等等，看這部經有助於對總的各種罪業發生追悔心。</p> <p>這次特別要懺悔謗法罪，為此可以看《佛說遍攝一切研磨經》《大乘方廣總持經》和《發起菩薩殊勝志樂經》等，經中很具體地講到謗法罪的各種情況及果報等。</p> <p>當真正認識到罪業的可怕果報，相信自己即將墮入惡趣，這時就會想：“我居然造了這麼嚴重的罪業！我真的錯了，太不應該了！”</p> <p>由此自然生起後悔心。</p> <p>修的時候，要在上師金剛薩埵面前，由畏懼果報，而對以往的罪業生起強烈的後悔心，這就是破惡力。</p>
				戊二、實修次第分二	庚一、稟白髮露能回憶之罪業	一、自性罪
		(二) 無間罪	<p>五種無間罪中，破和合僧和出佛身血，由於釋迦佛已示現涅槃故，在這個年代沒辦法造。</p> <p>阿羅漢是人，如果自己沒殺過人，那肯定沒殺過阿羅漢；假使殺過，那個人又剛好是阿羅漢，就造下了殺阿羅漢的罪。</p> <p>殺今生的親生父親和殺今生的親生母親，一般不會造，但也有特殊情況。</p> <p>比如父親或母親身患絕症，躺在醫院裡，身上插滿了管子，靠呼吸機維生，痛苦萬分，生不如死。</p> <p>自己不忍心見他繼續受苦，為了讓他死而拔掉了氧氣管，或者對他實施安樂死等，以此直接導致其死亡，這就造下了殺父或殺母的無間罪。</p> <p>假使造過，一定要發露懺悔。</p>			

表 c19: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三 丙二、四力實修引導分五	丁二、破惡力實修引導分三 戊二、實修次第分二 己一、發露罪業分二	庚一、稟白髮露能回憶之罪業	一、自性罪	(三) 謗法罪	1 . 等同邪見之謗法罪	<p>比如，認為世上沒有佛菩薩，沒有鬼神，沒有天宮、地獄、淨土；人死後沒有靈魂，沒有前後世，沒有六道輪迴；做善事沒有利益，做壞事沒有罪過，沒有業因果。</p> <p>諸如此類，凡是認為佛法裡所講的不是真的，都是編造的神話等，全是迷信，只要心裡確是這麼認為的，無論口裡說還是沒說，都是謗法罪。這類謗法罪，學佛前很容易造，比如無神論者、持斷滅見等。</p> <p>或者學佛後，由於對佛法一知半解，比如認為空性很對，萬法唯心很對，但《地藏經》等中講到的地獄、鬼神等，只是佛為了勸人斷惡行善的一種說法，不是像非洲國家和非洲人民那樣真實存在等等。</p> <p>對此要反省檢查，發露懺悔。</p>
					2 . 佛教內部宗派之謗	<p>如《遍攝一切研磨經》等中所說，沒有理解所有佛法都是成佛的方便，把佛法裡的一類執為成佛的方便，另一類執為成佛的障礙，對於佛法，判別一類好一類不好，一類應理一類非理，一類應學一類不應學，這些都是謗法罪。</p> <p>具體來說，自己學某個佛法宗派，認為其他佛法宗派不是佛說的、不好、不合理，對其反感、反對、排斥等。</p> <p>比如說淨土宗不好、禪宗不好、密宗不合理等。</p> <p>或者認為小乘佛教很低，大乘顯教很低，大乘密教不是佛說的。</p> <p>或者說漢傳佛教不好，藏傳佛教不好，南傳佛教不好，或者說寧瑪派不合理，格魯派不合理等等。</p> <p>再者，認為只應學這類佛法，不應學其他佛法，認為某些佛法應該捨棄。</p> <p>比如說：“我們是學大乘的，不要去學小乘法。”</p> <p>或者說：“我們是學密教的，不要去學顯教。”</p> <p>或者說：“我們要學寧瑪派的法，不要去學其他派。”</p> <p>或者說：“我們只能學修某些法脈傳承下來的法，別去學修其他傳承的法。”</p> <p>或者說：“某某佛經是偽經，不是佛說的，不要去學那個。”</p> <p>或者說：“不要去學佛法論典，我們只能學佛經”等等。</p> <p>總之，凡是佛法，下至一字一句，認為它不好、不合理、不該學，妄加評判等，都是謗法罪。</p> <p>這類謗法罪，學佛後由於愚痴，不懂得一切聖教無違，或者由於貪自宗嗔他宗，或者由於驕慢，隨口評判，有意無意直接間接可能造過很多，對此都要反省檢查，發露懺悔。</p>
					3 . 障礙他人聞思修法	<p>對於他人講法或聽法等作障礙，都是謗舍教法。</p> <p>比如自己不學佛時，阻礙他人學佛。</p> <p>或者學佛後，別人準備學某部佛法論典，故意勸他：“你別學這個了，咱們出去旅遊吧！”</p> <p>或者別人聽法時，自己在旁邊弄出噪音，使得他那幾秒鐘沒聽到講法的聲音等等。</p> <p>對於他人修戒定慧等作障礙，屬於謗舍證法。</p> <p>比如阻礙別人出家持戒，阻礙別人受菩薩戒、得灌頂等。</p> <p>或者別人在持過午不食等的戒時，自己勸他：“你別過午了，還是吃晚飯吧！”</p> <p>或者別人正在打坐修定，自己在旁邊發出噪音，讓他無法靜心修定。</p> <p>或者別人正在唸咒修法等，自己去跟他聊天，讓他沒法修善根等等。</p> <p>總之，對他人聞思修正法作障礙，造成干擾，都屬於謗舍法罪。</p> <p>這類罪業也很容易造，需要反省檢查，發露懺悔。</p>
					4. 誹謗說法者	<p>如《發起菩薩殊勝志樂經》等中所說，對於講法者，誹謗他做過壞事，說他有過失等，使得他人對其失去信心，對其弘法利生造成障礙等。</p> <p>這一類誹謗護持弘揚正法者的罪，也很容易造，需要反省檢查，發露懺悔。</p>

表 c20: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三 丙二、四力實修引導分五	丁二、破惡力實修引導分三 戊二、實修次第分二 己一、發露罪業分二	庚一、稟白髮露能回憶之罪業	二、佛制罪	(三) 三昧耶誓言戒	(一) 別解脫戒	對於自己受過的別解脫戒，檢查是否違犯根本戒或支分戒。若有違犯，需發露懺悔。	
					(二) 菩薩戒	如果受過菩薩戒，檢查是否違犯根本戒或支分戒。若有違犯，需發露懺悔。	
					1. 詆譏上師	如果得過灌頂，相續中則具有三昧耶誓言戒。 三昧耶誓言戒非常多，其中以下兩條最為嚴重：	
						對於給自己灌頂、傳密法或傳竅訣的金剛上師，內心起嗔，口中誹謗，行為不恭敬，侮辱、打罵、欺誑，或者以任何方式擾亂金剛上師的心。	
						對於金剛道友，以嗔心誹謗、責罵、毆打等。 這一次要仔細反省檢查，是否造過這兩類罪，如果造過，一定要發露懺悔。 其他三昧耶誓言戒也要一一檢查，若有違犯，需發露懺悔。	
					2. 嗔恨道友	所謂的“發露懺悔”，就像某個人自己做了一件錯事，認識到錯誤後向上級彙報錯誤一樣，要認識到自己所造的那些罪業後，在上師金剛薩埵面前懺悔。 所謂的“發露”，意思是揭發自己的罪過，把罪過暴露出來，就像一個人犯了錯，去上級面前投案自首，如實供述罪行一樣。 如前所說，按照因果律具體地反省檢查，當發現自己造過某種罪業時，認識到的確做錯了，太丑惡了，感到特別羞恥； 然後以慚愧心在上師金剛薩埵面前不覆不藏，承認錯誤，坦白交待所造的每一個罪業，這就是“發露懺悔”。 上師金剛薩埵遍知一切，無論對他說還是不說，他都知道我們造了哪些罪，但我們一定要對他發露，因為以慚愧心不覆藏而發露的話，能令罪業得以清淨，《大般涅槃經》雲：“若覆罪者，罪則增長，發露慚愧，罪則消滅。”	
						又需要心想： 我們往昔世所造的那些不善罪業，現在已經不記得了，即便今生所造的不善罪業也有回想不起來的，我無法記起的那些不善罪業，因上師金剛薩埵遍知一切，就像我這個盲人面前，有一個具足眼目之人那樣，我在此之前所造的不善罪業，或大或小無論是怎樣的一個，您全都一一知曉，對於您所遍知的一切不善罪業，我今天一個也不覆不藏，在您面前發露懺悔。 我們今生造過的罪業中，有很多已經回憶不起來了，前世造過的罪，更是沒辦法回憶，對於前世和今生所有不記得的罪業，要作意一點也不覆藏、不隱瞞地發露懺悔。 要這樣想： “上師金剛薩埵您遍知一切，對於我無始以來到今天所造的罪業都清清楚楚地見知，而我已經想不起來了，我在您面前，就像盲人在明眼者面前一樣。我此前所造的一切大大小小的罪業，您全都知道，對於您知道的這一切罪業，我一點也不覆藏、不隱瞞，在您面前發露懺悔！” 為什麼要懺悔前世的罪業呢？ 自己無始以來所造的罪業中，有些已經成熟果報，受報完畢了，有些還沒成熟果報，業種子存留在八識田中。 那些沒成熟果報的罪業不會自動消失，只要不對治它，總有一天會爆發出苦果。譬如古代的賢人中，顏回英年早逝，子夏雙目失明，子路在戰爭中慘死等。 他們今生沒造什麼罪，但由於前世業力成熟，遭受了那麼大的厄難。 我們每個人前世都造過無量無數的罪業，如果不去管它，一旦業力成熟，後果不堪設想，也許今生就要遇到大的災難等等，所以趁著現在還有機會修法，要儘快懺淨相續中的所有罪業。	
						庚二、作意不覆藏未能回憶之罪業	

表 c21: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三 丙二、四力實修引導分五	丁二、破惡力實修引導分三 戊二、實修次第分二	己二、修後悔心分二	庚一、正說修法	<p>剛才在上師金剛薩埵面前，已經回憶檢查罪業，把自己記得的所有罪業都說出來，不記得的罪業也不覆藏，這樣作了發露罪業，就完成了破惡力的第一個步驟。接下來第二個步驟是，對於這些罪業，要在上師金剛薩埵面前，再再地生起強烈的後悔心。</p>
				<p>對於所造的這些罪業，要有食毒一般的後悔心。 比如，我們誰在不知道的情況下食用了有毒的東西，當知道時會是怎樣的害怕，心想：我中毒了，現在我會痛、會死的，然後有極大的恐懼和後悔心。 首先通過譬喻來體會，由極度恐懼引發的強烈後悔心，是什麼樣的。 一天，某個人突然想吃零食，手邊正好放著一包開袋很久的花生，於是吃了一顆，味道苦苦的，就沒再多吃。第二天，朋友送來一隻黃麴黴素檢測燈，於是用檢測燈到處照，發現昨天吃剩的那包花生上居然有黃麴黴素，而且每一顆上面都有。 上網一查，看到說“黃麴黴素是劇毒物質，毒性是砒霜的 68 倍，吃 1 毫克就致癌，會讓肝、胃、腎、大腸等多個器官發生癌變，是最厲害的一種致癌物。在黴變的花生中存在，味道是苦的。”這時，想起昨天吃的那顆花生就是苦的，害怕得不得了，心想：“天哪！我完了，吃了一整顆黴花生，黃麴黴素早就超過 1 毫克了，我快得癌症，快要死了……”內心驚恐不安。 同時特別後悔吃了那顆花生，早知道有黃麴黴素，就算餓上三天我也肯定不吃，哪怕給我十萬塊錢也肯定不會吃啊……像這樣，越想越後悔，後悔得吃不下飯，睡不著覺，什麼事都不想做。 總之，第一、知道自己吃下了劇毒；第二、知道吃下它的後果是什麼，由這兩種如理的認知，就產生了極大的恐懼心和後悔心。 同樣的道理，第一、知道自己造下了罪業，這在先前檢查罪業時已經發現了； 第二、知道罪業的果報居然是墮入三惡趣等，那麼可怕，由這兩種如理的認知，就會對自己過去造下的罪業，生起極大的恐懼心和後悔心。</p>
			二、生起恐懼、羞愧、大後悔心	<p>同樣，對於已造和正造的罪業，在金剛薩埵面前要有羞愧、畏懼、悔心，有了這樣的心，無論是怎樣的一個罪業都將得以清淨。 修的時候在上師金剛薩埵面前，再再地思惟自己造過的每一類罪業，它的果報是怎樣的，比如懺悔殺生罪時，就思惟殺生的果報如何，要讓自己對那些果報越想越害怕，引生出恐懼心。 之後，對於導致這種後果的因——罪業，就會從心底深處意識到自己做錯了，生起羞愧心。 有了恐懼心和羞愧心，自然會對曾經的造罪特別後悔。引出後悔心後，還要保持和加強它，讓這種心達到猛利的程度。念金剛薩埵心咒時，要處在這種特別後悔的心態中，這就是具足破惡力念金剛薩埵心咒。 只要有了大後悔心，無論多麼嚴重的罪業都能得以清淨。</p>
		庚二、特說此為懺罪根本	<p>俗話所說的罪業深重，像是慣指殺了十八個人和馬，以及造了一個較此更嚴重的罪業，即便如此，若有羞愧、畏懼、悔心，那麼也會完全得以清淨。 這是誰講的呢？我們若能認真努力地懺悔罪業，便能夠懺悔清淨，由此不會墮落地獄，這是釋迦佛宣說的。 但若是沒有認真懺悔，造了不善罪業的話，就會墮落地獄，如是宣說者也是釋迦佛。 這樣的話，不需要心生懷疑能否懺悔得清淨。 按照上述所說，總的來講，能清淨罪業需要具足四個條件，然而其中這個後悔心是最根本的，沒有後悔心的話，要清淨罪業就比較困難。 我們平常說的“罪業深重”，比如殺了十八個人和馬，或者破了根本戒，誹謗正法，破三昧耶根本誓言等等，然而無論造了多重的罪，只要能生起對造罪的羞愧心、對果報的恐懼心、對罪業的後悔心，尤其是後悔心特別大的話，罪業就能夠完全清淨。 有人懷疑：生後悔心真的有用嗎？ 自己心裡特別後悔，罪業就能清淨嗎？沒這麼簡單吧！</p>	

表 c22: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三 丙二、四力實修引導分五 丁二、破惡力實修引導分三	戊二、實修次第分二	己二、修後悔心分二	庚二、說此為罪根本	<p>不要這樣想。只要認真努力地懺悔，罪業就能清淨，由此不會墮入惡趣，這是釋迦牟尼佛說的。</p> <p>比如《業報差別經》雲：“若人造重罪，作已深自責，懺悔更不造，能拔根本業。”“深自責”，就是特別自責、特別後悔的心；“更不造”，是後面要講的立誓防護。只要具足這兩者，就能拔除根本罪業。</p> <p>那麼，既然你相信釋迦佛說的“造罪後不認真懺悔會墮入地獄”，就應該相信釋迦佛說的如法懺悔能令罪業清淨，因為同樣是釋迦佛所宣說之故。</p> <p>總之，如法懺悔能令罪業完全清淨，而如法懺悔就是指具足四力；其中破惡力最為關鍵，破惡力也不是別的，就是指自己對罪業特別強烈的後悔心；因此，反覆生起強烈的後悔心是懺淨罪業的根本要點。</p>
	戊三、為達修量須閉關專修			<p>總之，我說讓你們俗家男女眾閉關、修行，也就是讓你們在七天左右的時間當中，待在自己的房間裡，不做其他事情，不接觸很多人，不做很多無意義的交談，然後在七天的時間中修持一些善法，以及如是懺悔諸罪業，對此叫做“閉關”。</p> <p>一般來說，一年有三百六十五天，其中的六七天裡不做世俗之事也沒問題，在這段時間裡放下俗事，然後做一些修持的話，當然可以。</p> <p>所謂的“實修”也就是這些。</p> <p>這裡再次強調，我們每個人都要以閉關的方式來修。也就是在一年當中，至少抽出 7 天的時間，期間自己待在一間屋子裡，不做其他事情，不接觸很多人，不說閒話，止語唸咒，每天修四座等，靜下心來如法地懺悔。一年有三百六十五天，抽出 7 天左右不做其他事，專門閉關修法，在家人再忙應該也能做得到。</p> <p>按照前面所說，首先擺放一幅金剛薩埵的唐卡，在其面前心中明觀金剛薩埵。其次心想：我造了這麼多不善罪業。</p> <p>並且口中也如是呈稟而生起後悔之心，這樣做了就叫做“實修”，此外不需要其他什麼，請大家都能夠如是修持。</p> <p>這就是我前面所說懺悔罪業四種條件的第二個，對此叫做“破惡力”。</p> <p>按照前面說的那樣，首先安置一幅金剛薩埵唐卡，自己在唐卡面前坐下來，依照唐卡在心中明觀上師金剛薩埵；之後在他的面前，第一步發露罪業，第二步對罪業生起猛利的後悔心，這就是實修破惡力。</p> <p>以懺悔謗法罪為例：</p>
			第一步：發露罪業	<p>首先回憶反省，自己過去對於總的佛法，以及佛法內部的宗派，以及說法者，起過哪些不如理的想法，說了哪些誹謗的語言等。知道自己做錯了，生起慚愧心，對上師金剛薩埵坦白交待：我是在什麼時間、什麼地點、什麼情況下，說過謗法的語言，當時具體是怎麼說的。凡是能想起來的，都一件一件地跟上師金剛薩埵講。至於今生想不起來的，以及過去生生世世造過的謗法罪，上師金剛薩埵您遍知一切，對於那些罪我現在全都不覆不藏，跟您發露懺悔！</p>
			第二步：後悔心	<p>之後思惟謗法罪的果報，生起大恐怖心。比如《三摩地王經》說：與毀壞南瞻部洲中的一切佛塔相比，毀謗契經的罪業尤極深重；與殺盡恆河沙數的阿羅漢相比，毀謗契經的罪業尤極深重。《入大乘論》雲：“毀謗大乘法，決定趣惡道，此人受業報，實智之所說。生墮地獄中，大火熾燃身，焚燒甚苦痛，業報罪信爾。”</p> <p>《眼珠續》雲：“濁時眾生增盛煩惱及邪見，以嫉妒心捨棄佛法，尤其毀謗密法者，以彼舍法罪，墮入無間地獄、金剛地獄等無邊惡道，受大苦楚。”</p> <p>諸如此類，可以藉助這些經教來思惟過患。</p> <p>或者更具體一點，比如《正法念處經》第十四卷裡講到，在無間地獄的第四處，有一個叫“野幹吼”的地獄，其中有一類受生者，就是生前誹謗正法，非法說法，教別人住在非法當中，隨喜非法，那麼以這些惡業因緣就會墮在這裡，受很大的苦。從地獄出來後，還要幾千世在餓鬼、旁生中受苦。再轉到人裡面，幾百世貧窮下賤、得癩病、聾啞痴呆等等。這就是謗法業所得來的果報。</p> <p>總之，多看業果方面的佛經等，多思惟業果，讓內心對這些苦報感到恐懼，後悔過去不該造這樣毀滅自己的謗法重罪，這樣再再地引生出後悔心，而且要加強它，達到猛利的程度，最好達到像未生怨王殺父之後的猛利後悔心那樣，這樣就修出了謗法罪的破惡力。</p> <p>對於自己造過的其他罪業，都要按這樣，首先細緻地檢查罪業發露稟白；之後思惟果報，由恐懼心引生猛利後悔心，這樣來修其他罪業的破惡力。</p>

表 c23: (39 表) 淨罪修法講記 科判

<p>全篇開示分三</p> <p>甲二、懺罪修法分二</p> <p>乙二、入座專修成效顯著分三</p> <p>丙二、四力實修引導分五</p>	<p>丁三、恢復力實修引導分三</p>	<p>戊一、含義與作用</p>	<p>一、正說</p>	<p>三、恢復力</p> <p>其次，第三個條件是“恢復力”。所謂的“恢復力”是怎樣的呢？就是發誓：我從今往後絕不再造罪業，而立下誓言。一定要有這樣一個誓言。</p> <p>僅僅行為上不再作惡，並不能清淨已造的罪業，必須發誓從今往後絕不造罪，才能讓已造的罪業得以清淨。</p> <p>比如過去殺了很多魚類，現在學佛後已經不殺了，但僅僅這麼做還是沒辦法清淨殺魚的罪業。</p> <p>必須在佛前發誓從今往後不再殺魚，才能讓過去殺魚的罪業得以清淨，不再因此而墮入惡趣等。</p> <p>這種斷惡的發誓就是恢復力，它的作用是令罪業從根本上得以清淨。</p>
				<p>又有些人說：“我過去造了這樣的不善罪業，說是從今往後絕對不造，這很困難。”你若如是作意而念一些金剛薩埵心咒，那麼由此罪業也將減少，後世轉生惡趣等處的話，受苦的程度會減輕，受苦的時間也會變短等等。</p> <p>所以這並不是一件沒意義的事，但罪業無法從根本上消盡而得以清淨。</p> <p>因此，你們要認真努力地修持，好好立誓未來不再造這樣的罪業。</p> <p>比如有的人家裡世代代殺豬，他只會這一門手藝，只能靠這個來謀生，他就想：“我過去造了那麼多殺業，的確錯了，我要多念金剛薩埵心咒懺悔，但是讓我以後再也不殺生，這很困難，為了生存以後還是要殺生。”</p> <p>像這樣，他心裡並沒有永斷罪業的決心。那麼，以這種“這次我錯了，下次還這樣”的作意念金剛薩埵心咒的話，結果如何呢？</p> <p>罪業能夠減輕，但不能徹底清淨。意思是，來世還是要墮入惡趣等，只是受苦的程度能輕一些，受苦的時間能短一些等等，但不可能不墮惡趣等。</p> <p>相反，如果能發誓未來絕對不造這種罪業，有了這個決心，那過去所造的罪業就能徹底得以清淨。比如，如果發誓從今往後縱遇命難也絕不殺害任何眾生，那麼基本可以清淨從無始以來直到今天所造的一切殺生罪。如果在此基礎之上，具足其他三種力的話，那麼過去所造的一切殺生罪就徹底清淨了。</p> <p>總之，要想徹底清淨罪業，一定要立誓未來不再造罪。這又來源於思惟業果，生起對罪業果報的恐懼心；畏懼業果懲罰的緣故，自然能立誓斷惡。</p> <p>譬如那位吃黴花生中毒的人，後來對黃麴黴素的毒性有了深刻認識、特別恐懼，會發誓再也不吃黴花生了，給多少錢也不吃，必然會這樣發誓。</p> <p>那麼，這種立誓不能是欺騙性的，比如明知道自己做不到不殺生，還跟上師金剛薩埵承諾說：“我從今往後縱遇命難也不殺生”，這樣是不行的，所以修恢復力時，必須按照自己能做到的實際情況來立誓，這又有上、中、下三品。</p>
		<p>戊二、三品修法分三</p>	<p>己一、上品立誓絕不造惡</p>	<p>立誓也有上等、中等、下等三種，“上等”或“第一”說的是什麼呢？</p> <p>就是心想：過去造了這樣的不善罪業，但從今天開始，縱遇命難也絕不再造。進一步來說，比如以殺生為例，心中要想：我在此之前殺過這麼多生命，從今往後縱遇命難也絕不殺害一個有情的生命。然後在金剛薩埵面前呈稟。</p> <p>同樣，若要立誓說：“從今天開始，總的無論偷盜、妄語等任何一個不善罪業，我都絕不去造”，那有些困難。然而將其一一分開，比如殺生、偷盜、妄語等各自分別列出後，看看能發誓做到哪一個，那麼能做到的就有很多。</p> <p>這樣的話，很多人都能立誓從今往後，對於他人的財物，乃至價值一角錢，又或一根針線以上，縱遇命難也不偷盜。</p> <p>如此立誓就是“第一”或者“上等”，所以請大家看看能否做到上等的立誓。</p> <p>上品的立誓是，心想：“我過去造了某某罪業，但從今往後乃至盡未來際，哪怕遇到生命危險或者有重大獎勵，也絕對不造這種罪業！哪怕把我凌遲處死也不捨棄此誓言！”</p> <p>實際修持時，要針對每一種罪業，具體地來發誓。</p> <p>比如，上品立誓斷殺的話，在上師金剛薩埵面前這樣立誓：“我從無始到現在殺了那麼多眾生，但從今往後直到成佛之間，絕對不再殺害任何一個眾生。一般情況下絕對不殺，假使遇到特殊情況，有生命危險的時候，比如不是對方死就是自己死的情況下，也絕對不殺它；或者殺了它能賣幾百萬元，也絕對不殺。不但自己不殺，而且不教別人殺，見別人殺也不隨喜。縱遇命難也不違背此誓言！”</p>

表 c24: (39 表) 淨罪修法講記 科判

<p>全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三 丙二、四力實修引導分五 丁三、恢復力實修引導分三</p>	<p>戊二、三品修法分三</p>	<p>己一、上品立誓絕不造惡</p>	<p>上品立誓永斷偷盜也是如此。在上師金剛薩埵面前這樣立誓： “我從今往後直到成佛之間，絕對不再盜取任何眾生的財物，下至一毛錢、一根針也不偷。哪怕餓死也絕對不偷；或者偷了能賣幾個億也絕對不偷。不但自己不偷，而且不教別人偷，見別人偷盜也不隨喜。縱遇命難也不違背此誓言！” 再者，上品立誓永斷謗法罪，在上師金剛薩埵面前這樣立誓： “我從無始以來，直接間接造過很多謗法罪，但從今往後直至成佛之間，絕對不謗任何佛法。不謗總的前後世、業因果、三寶、六道輪迴等，不謗小乘佛法、不謗大乘顯教佛法、不謗大乘密教佛法，不謗淨土宗、禪宗等漢傳各宗派，不謗寧瑪派、格魯派等藏傳各宗派，凡是佛法，下至一字一句都絕對不說它不好、不合理等，不謗所有說法者，不對他人聞思修正法、護持弘揚正法制造障礙，縱遇命難或有重大獎勵也不謗法，不自作、不教他作、不見作隨喜。縱遇命難也不違背此誓言！” 此外，從邪淫乃至邪見之間的自性罪，違犯三乘根本和支分戒所產生的佛制罪，尤其是無間罪、詆譏上師、嗔恨道友等，看看自己能發誓以後絕對不造哪些罪業，對於這些種類的罪業，都一一這樣立誓。 能做到上品立誓的話，過去所造的這一類罪業都能徹底得以清淨。</p>
		<p>己二、中品立誓盡力斷惡</p>	<p>中等是需要如何呢？若做不到立誓說：“從今往後我縱遇命難也不造總的十不善罪業，特別像是殺生、偷盜這類容易造的罪業，我絕不再造。” 也要心想：我必須非常小心謹慎，盡力不造任何一種罪業。 若能如此立誓，也屬於非常好之列，所以這樣修持的話，淨罪力也非常大。 這是“第二”或者“中等”。 對於有些罪業，如果做不到上品立誓——縱遇命難絕不再造，也可以按稍低一點的方式來立誓——發誓盡力不造，這叫做“中品立誓”。 比如妄語，可以在上師金剛薩埵面前這樣立誓： “我過去造了很多妄語罪，從今往後我會非常小心謹慎，盡力不再說妄語！” 總之，對於無法按照上品的方式立誓斷除的罪業，可以按照中品的方式發誓盡力斷除。能這樣發誓也是非常好的，在淨除罪業上有很強的力量。</p>
		<p>己三、下品立誓斷部分惡</p>	<p>“第三”說的是什麼呢？ 比如，以不殺生為例，把這些有情分類，排除我們日常會殺的牛、羊後，心想：對於此外非日常所殺的老虎、豹子、大象，又或者是我們藏族人日常不殺的，像是魚這樣的水生有情，我縱遇命難也不宰殺。 如是分類後立誓的話，也有很大的利益。 若是認為我想殺一隻大象也殺不了，所以僅僅是說不殺大象，會有利益嗎？ 有利益。我們今生中殺不了一隻大象，但往昔世中曾殺過，來世也將會殺，所以這次若能如此立誓，則意義重大。 不能保證不殺所有的有情，也要心想：我絕對不獵殺山上的無辜野獸，而後立誓，那將有很大的利益。 我這是從殺生方面來說的，除此之外的偷盜、妄語等任何一種不善業，都要像這樣立誓。這是“第三”或者“下等”。 如果由於種種原因，暫時做不到斷除某些罪業，不得不造的話，那就對於這類罪業內部作分類，發誓斷除其中部分罪業，這叫做“下品立誓”。 以殺生為例，比如靠殺魚謀生，實在無法斷除殺魚，而且日常會殺蒼蠅、蚊子，那就針對此外的眾生來立誓斷殺。 比如在上師金剛薩埵面前發誓：“我從今往後直至成佛之間，縱遇命難或重大獎勵，也不殺人，不殺天人，不殺非天，不殺地獄眾生，不殺餓鬼，不殺老虎、獅子、大象、恐龍等大動物，不殺雞、鴨、牛、羊、豬等禽畜，水族中不殺蝦、螃蟹、龍等，不殺鷹、雀、鴿子等鳥類，小含生中不殺蝴蝶、蜻蜓等……縱遇命難不捨此誓！” 這樣發誓也有很大利益，能清淨往昔殺過這些種類眾生的罪業。 有人想：“老虎、大象這些猛獸，我即使想殺也沒能力殺，發誓不殺它們會有利益嗎？”利益很大。 雖然現今殺不了猛獸等，但前世曾經殺過，未來也可能殺，所以這次如果能立誓斷除，一方面能清淨往昔殺這類眾生的罪業，一方面能防護未來殺這類眾生。 總之，從殺生到邪見等之間的罪業，如果對哪些種類，做不到上品、中品立誓，那就按這裡講的方法作下品立誓，發誓斷除其中的部分罪業。</p>

表 c25: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三 丙二、四力實修引導分五	丁三、恢復力實修引導分三	戊二、三品修法分三	<p>己三、下品誓斷惡</p> <p>你們當中有些人能承諾做到第一種，有些人只能承諾做到第二種，還有些人僅僅只能承諾做到第三種，儘管如此，那也有利益。 無論如何，總之大家要立下一個誓言，心想：從今往後，絕不像過去那樣肆意造不善罪業，然後行持如此及其以上或大或小的一些善行。 請大家務必精勤修持。 以上所講的上、中、下三品立誓，大家根據自己的實際情況來修持。 最好能做到上品立誓，做不到的話也要有中品立誓，最低要有下品立誓，總之無論如何要立誓斷除惡業，不能再像過去那樣隨意造惡業了。 如此立誓以後，就按照在上師金剛薩埵面前所發的誓願那樣，謹慎防護身語意，在實際行為上不造罪業。</p>
		戊三、修持必要	<p>對這樣的立誓叫做“恢復力”。 所謂的“恢復”，就像是弄傷了手，好了後傷口就會恢復一樣，之前造了眾多不善，但現在要在金剛薩埵面前立誓說：“我未來絕不再造”，以此能令傷口恢復一般，罪業將得以清淨。 請大家盡心盡力地修持，這很重要，所以不能隨意輕視而捨棄。 這就是上述所說“四種對治力”當中的第三種力。 像這樣立誓斷除罪業，防護自心不再造罪，就叫做“恢復力”。 所謂的“恢復”，就像先前手受了傷，後來皮肉得以癒合、恢復一樣，或者先前籬笆破了，後來補好了一樣，同樣，先前造了很多罪業，如今在上師金剛薩埵面前立誓未來不再造罪，由此就能讓已造的罪業得以清淨。 這是令罪業清淨的極重要條件，因此要在上師金剛薩埵面前這樣來發誓，這樣立誓就是實修恢復力。</p>
	丁四、對治力實修引導分二	戊一、含義與作用	<p>四、對治力 其次，第四個條件或第四力是什麼呢？這說的就是“對治力”。若是我們在此之前造了什麼罪業，那麼為了清淨這些罪業而做了轉繞、念觀音心咒、頂禮、供燈、印經旗、放生等，總之做了如此的任何一個善行，全部都是對治力。 為了清淨過去所造的罪業，自己身語意行持善法，比如轉繞頂禮三寶所依、念觀音心咒、供燈、拿錢印經旗印經書、拿錢放生等等，那麼無論作哪種善法都是對治力，都能淨除罪業。 相反，為了清淨過去所造的罪業，所作並非善法的話，則無法成為對治力。 比如某些外道，為了清淨罪業，去恆河裡洗澡；或者炎熱的夏天站在太陽底下，地上再放四盆火，讓身體受炙烤之苦等，想以此來清淨罪業。由於洗澡和烤火等並非善行的緣故，儘管是為了淨罪而作，但不會出現淨罪的結果。 因此要知道，唯有善法才是對治力。那麼，哪些善法是對治力呢？ 總的來說，任何善法都是對治力，因為凡是善法都是斷除了惡業而成為善法的。 比如《集學論》中講到六種對治力：一、受持讀誦般若經等佛經；二、趣入無我光明法性，深深忍可本來清淨；三、唸誦密咒；四、建造佛像；五、供養佛、佛塔、寺廟；六、聽聞受持諸佛菩薩名號。此外還有很多。總之，作任何善法都是對治力。 在此基礎上，作任何善法前特意調整等起，比如首先想：“我為了清淨罪業而作某某善法”，之後去作那些善法，這樣有了淨罪的等起，能更好地發生淨罪的效力。 特別而言，在所有善法中，能迅速淨除罪業的善法，就是金剛薩埵的修法。</p> <p>今天我們要做其中的哪一個呢？ 就是主要依止金剛薩埵後，念修百字明和金剛薩埵心咒。 我們這一次為了淨除罪業，所修的善法主要是念修金剛薩埵心咒。因為念修金剛薩埵心咒，能夠非常有力地淨除罪業，遠遠超過其他善法對治罪業的力量。 前面講依止力時，引用過金剛薩埵佛因地時的發願：“願我未來世現證佛果時，若有眾生造五無間罪、毀壞誓言，彼等眾生若聞我名，作意於我，唸誦百字咒王，則一切罪墮無餘清淨。” 全知麥彭仁波切在《淨除業障百咒功德》中講到：“密咒百字明實際上也可以包括在此金剛薩埵心咒中，因此是淨除一切罪業的咒王。” 《金剛手續》雲：“如能如理念誦十萬遍金剛薩埵心咒，便可清淨毀壞根本誓言的重罪。”密續又說：“圓滿劫所念誦數量，具爭時要增到四倍。” 總之，我們這一次要修的對治力，就是入座如法念修圓滿 40 萬遍金剛薩埵心咒。</p>

表 c26: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三 丙二、四力實修引導分五	丁四、對治力實修引導分二	戊二、實修方法	<p>念修百字明和金剛薩埵心咒時，首先要待在自己的住處，然後心中明觀金剛薩埵，其次在金剛薩埵面前，向其發露懺悔自己過去所造的一切不善罪業，並且立誓：我從今往後永不再造。這些全部完成後念修百字明和金剛薩埵心咒。</p> <p>首先，在心中明觀上師金剛薩埵佛的身相，深信他具有最大的淨罪力量，生起歸依心，這樣就具有了依止力；其次，在上師金剛薩埵面前，坦白交待自己往昔所造的所有能記起的罪業，對於記不得的罪業也作意不覆藏，對這些罪業生起猛利的後悔心，這樣就具有了破惡力；</p> <p>接著，一一發誓從今往後乃至盡未來際絕不再造這些罪業，這樣就具有了恢復力；這些都想完一遍之後，開始吐字清晰、不快不慢地禁語念金剛薩埵心咒（念修百字明的方法也是如此），這樣就具有了對治力。</p> <p>唸咒的時候，心裡不要打妄想，也不要什麼都不想，而是有時候明觀金剛薩埵佛的身相，生起信心和歸依心；有時候發露稟白罪業，有時候思惟罪業果報，生起恐懼心、後悔心；有時候發誓往後再也不造各種罪業，修防護心。</p> <p>像這樣，唸咒本身是對治力，與此同時，心裡輪番地這樣觀想思惟等，就是修依止力、破惡力、恢復力，這就是具足四力而念修金剛薩埵心咒，這樣唸咒能夠發生圓滿的淨罪效力。</p>
		一、念修須具四力	<p>我前面說的念修百字明和金剛薩埵心咒也有一種標準的念修規則，指的即是如此。相反若我們沒有具備這些條件，而是隨隨便便、注意力散亂來唸修的話，總的來說當然是有利益的，但利益並不大，所以要在自己的房中閉關後念修。</p> <p>以上講完了四力的實修方法。修出四力來唸修金剛薩埵心咒或百字明，則能出現圓滿的淨罪效力；相反，不在心上修出四力，口散亂心散亂地念咒，雖然有利益，但利益不大，不能讓罪業從根本上清淨。</p>
	丁五、四力須入座專修	二、四力須入座修	<p>因此，你們要如是修持。</p> <p>我前面說你們要在一個月或半個月，又或是七天、十四天中閉關實修，實際上也就是讓你們待在自己家裡，不和其他人多聯繫，而是止語後修行，這非常重要。</p> <p>即使是俗家男女眾也需要閉關，我們的導師釋迦佛說，他的法無論僧俗任何人都可以修，也需要修。因此，你們不要說：“這些法對我而言太低了”，又或者說：“這些法對我而言太高了”等等諸如此類的話，而是要盡心盡力地修持。</p> <p>像是沙彌戒、比丘戒，一個俗家之人確實無法受持，除此之外其他的一些善法，對你們來說，沒有什麼過高過低的情況，所以要認真努力地念修百字明等。</p> <p>大家一定要以閉關入座的方式來修。</p> <p>也就是，在 7 天、14 天或一個月等當中，待在一間屋子裡，不跟人聯繫，不說話，每天修兩座或四座等，在自己心上修出四力，來唸修金剛薩埵心咒。</p> <p>釋迦佛傳下來的佛法，無論在家人還是出家人，誰都有資格修，而且都需要修。</p> <p>我們每個人都有罪業，都需要徹底懺悔清淨，因此，都需要如法地修懺悔法，並不存在這個法對自己而言過高過低不適合的情況。</p> <p>如果自己是家人，平時要忙很多家庭、工作的事情，但一年有三百六十五天，從中抽出 7 天的時間來閉關修法，是不會有很大困難的。</p> <p>如果自己是出家人，原本就不需要做很多瑣事，那麼一年三百六十五天當中，即使十一個月不閉關，至少也要抽出一個月來閉關，這是最起碼的。</p> <p>我們真正想實修的話，必須以閉關入座的方式來修，才修得出成果。否則的話，這個月不閉關，下個月也不閉關，一年都沒有閉關；這樣今年也不閉關，明年也不閉關，這輩子什麼時候閉關呢？到頭來一輩子都沒閉關實修過，這就很可怕了。</p> <p>想一想，比如自己已經出家十年，那麼在過去的十年裡，有沒有閉關過一個月有質量地修懺悔法，符合念修規則地念過 40 萬遍金剛薩埵心咒？</p> <p>回頭一看，好像每天只是學知識的方式學一點經論，一年參加幾次考試；</p> <p>吉祥月大眾念修的時候跟著參與一下，口頭上念念咒，湊個數量；一年一年就這麼過去了，根本沒有閉關實修過。想一想，未來十年如果還這樣下去的話行不行？</p> <p>憑這個狀況能清淨業障嗎？臨終那天有把握往生嗎？沒有閉關實修的話，想要真正清淨業障，尤其是清淨障礙往生的謗法罪等是很困難的。</p> <p>堪欽在這篇開示裡，對在家人慈悲深切地勸了五遍要閉關實修，每一遍都是幾次三番地強調、勸誡，勸大家每年一定要閉關實修。俗話說“重要的事情說三遍”，這裡前後加起來強調了十幾次，大家稍微想一想就知道有多重要了。</p>

表 c27: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙二、四力實修引導分五	丁五、四力須入座專修	二、四力須入座修	<p>所以，從今年開始，每個人要給自己安排時間閉關，先從無到有，再逐漸增加時間，提升修行質量。</p> <p>比如在家人今年閉關 7 天，看看明年能不能一年當中總共閉關 14 天或 21 天？</p> <p>第三年能不能總共閉關一個月？</p> <p>這樣每年能閉關實修的話，今生雖然出不了家，也還是有清淨業障、往生成就等的機會。</p> <p>那麼出家人今年至少閉關一個月，看看明年能不能閉關兩個月？</p> <p>第三年能不能閉關一百天？</p> <p>往後形成習慣，年年百日閉關，這樣就很好；</p> <p>否則出家一輩子，連百日閉關都沒有的話，臨終時會非常後悔的。</p> <p>這樣專門閉關入座來修，跟隨便念念修修，在質量上完全不同。</p> <p>所修的內容上，大家今年主要實修四力來唸脩金剛薩埵心咒，以此來淨除往生淨土和即生成就的最大障礙，之後逐漸地還要實修四退心法、往生四因等等。</p> <p>這樣來實際修持的話，各方面因緣成熟能即生成就當然最好；即使沒成就，至少也會擁有臨終往生極樂世界的大把握。</p>
			三、入座念修規則	<p>在唸修百字明或金剛薩埵心咒的同時，時而心中好好地明觀金剛薩埵，生起信心；</p> <p>時而回憶過去所造的一些不善罪業後，於彼心生後悔；</p> <p>時而又立誓：“未來我永不再造這樣的不善罪業”，然後念修。</p> <p>若是心中對於這些什麼都不想，而是注意力散亂地念咒，就不太好。</p> <p>前面為了方便講解，對於四力分別作了引導，實際上我們在每一座修法時，都要完整地修出四種力來唸脩金剛薩埵心咒。</p> <p>入座前行——身語意三要如前所說。</p> <p>正行念修時，首先不著急馬上唸咒，先按儀軌修一遍四力。</p> <p>用幾分鐘的時間，邊念儀軌文句，邊用心地思惟觀修一遍，之後開始念金剛薩埵心咒。</p> <p>在唸金剛薩埵心咒的同時，還要輪番地修依止力、破惡力、恢復力。</p> <p>也就是口裡唸咒，心裡有時候明觀金剛薩埵佛的身相，觀總體或觀支分，或者生起信心、歸依心；</p> <p>有時候回憶過去所造的每一種罪業，對上師金剛薩埵一一發露稟白，有時候對那些罪業反覆地調動出後悔心，住在強烈後悔的心態中；</p> <p>有時候發誓往後再也不造各種罪業。</p> <p>具體就按照前面引導的那樣來修。</p> <p>像這樣，在座上唸咒的一兩個小時裡，心要一直反覆地這麼思惟、觀修，這就是圓滿具足四力的念修方法。</p> <p>這麼念修就是如法懺悔，能夠非常有效地淨除十不善業、無間罪、謗法罪、破根本誓言等的一切罪業。</p> <p>總之，每一座都要這樣具足四力來唸脩金剛薩埵心咒，保證每一遍心咒都念得有質量，不摻雜綺語和散亂心等。</p> <p>這樣以閉關的方式，比如在薩嘎月裡，抽出 7 天或 14 天等，一天修四座或兩座等，在座上如法地念滿 40 萬遍金剛薩埵心咒，就是我這一次對大家的要求。</p>

表 c28: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙三、特說修百字明分三	丁一、開關圓滿十萬遍百字明分三	戊一、念修利益	<p>以下“特說修百字明”一科，本來屬於四力中的對治力，但為了方便講解等，就不放在“四力實修引導”中，而是單獨立為一科，但要知道這並非四力以外的內容。</p> <p>堪欽當時針對藏族在家眾，主要讓大家念修百字明作為對治力來淨除罪業，我們這次主要是念脩金剛薩埵心咒作為對治力。</p>	
				<p>我們自他所造的一切不善罪業及其各種果報，今天要真正說一說的話，能有令大家恐懼和驚訝的一個情況，儘管如此，我們還是感覺那些沒問題，然後便放舍不顧。</p> <p>比如，這些若是國家的法律，那麼就會心想：今天我違反了法律，所以它的懲罰一定會很快降臨在我身上，之後便感覺非常懼怕。</p> <p>若是心想：所謂的“業因果”是慢慢地在死後才成熟，又或是不會很快成熟，眼睛也不會很快看到，這時便感覺沒問題。儘管如此，業因果和今生當中國家的法律根本不同，它在無量劫中永遠無有欺誑。</p> <p>所以請大家不要隨便輕視捨棄，而是按照上述所說那樣念修百字明和金剛薩埵心咒，能念修十萬遍百字明的話，就非常好了。</p> <p>密續中說，如果能在具足四種對治力的基礎上，好好念修十萬遍百字明的話，我們從無始以來到今天之間所造的一切不善罪業全部都將得以清淨。無論我們在此之前造了怎樣的罪業、積累了怎樣的惡業，若以念修十萬遍百字明便能消盡，那麼這根本不是一件小的事情，所以大家要認真精勤地念修。</p>	
				一、業淨，必受苦報	<p>對大多數人而言，不必說前世，單看這一生所造下的罪業，都足夠墮入三惡趣了。</p> <p>根據業果方面的佛經來對照自身狀況，會很清楚地發現這一點。儘管事實如此，我們還是感覺造了那些罪業不要緊，畢竟我現在還好好的，所以不去精勤地修對治法來淨除罪業。但要知道，這是完全錯誤的想法和做法，是由不瞭解業果律所導致的。</p>
				二、業果天律，絕無可逃	<p>譬如跟別人發生矛盾，極度忿怒之下殺了人，想到故意殺人罪要麼死刑要麼無期徒刑，自己很快要被判刑，就感覺特別害怕。</p> <p>國家法律治罰的特點是：第一、懲罰迅速，一旦罪行被發現很快要受到懲罰；第二、肉眼可見，大家都見到那些犯罪之人受到了懲罰；第三、難以逃脫。所以，人一旦觸犯法律就特別害怕。</p> <p>業果律的治罰不同。</p> <p>第一、懲罰不快：有些罪業造下後很快受到懲罰，但多數罪業不一定很快成熟果報，可能死後才受報，或者幾世以後才受報。</p> <p>第二、肉眼難見：我們見不到或認不出受懲罰的情形，畢竟地獄不在人間，業果的審判也不是一般人能見到的，雖然人間的苦也是業果律的懲罰，但一般人認不出來。</p> <p>三、絕無可逃：儘管如此，業果律卻是絕對無法逃脫的，與國家法律不同。國家的法律有追訴時效；而且，有些輕罪逃到國外就不方便追究；再者，有些人犯罪後通過整容、改變身份等逃脫了治罰。</p> <p>業果律並非如此，只要造下了罪業沒有淨除，過了無量劫都要受懲罰；無論逃到天上地下，都要受懲罰；</p> <p>再怎麼改頭換面，因緣會遇時，當即受到懲罰。因此要知道，自己相續中有著無量無數的罪業沒有淨除，絕對無法逃脫業果律的懲罰。</p> <p>對於那些罪業不能持無所謂的態度，一定要按前面講的那樣，如法念脩金剛薩埵心咒或百字明來懺悔清淨。</p>
				三、念百字明，能除重罪	<p>一般的善法只能淨除普通的罪業，無法淨除極重的罪業，但金剛薩埵百字明，很多密續中都講到，是破密乘誓言等所有重罪的無上對治法，再重的罪都能由念百字明而獲得清淨。</p> <p>《殊勝灌頂王略續》雲：“依此咒即便是造無間罪、欺騙一切如來、詆毀正法及造所有罪業者，依靠一切如來的手印金剛薩埵，現世中能迅速成就一切所求的悉地，或者殊勝悉地、金剛悉地，或金剛薩埵悉地，或善逝之悉地。”</p>

表 c29: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙三、特說修百字明分三	丁一、閉關圓滿十萬遍百字明分三	戊一、念修利益	<p>四、念滿十萬，淨一切罪</p> <p>如果按照前面引導的那樣，在具足四力的狀況中止語念修百字明，圓滿十萬遍的話，那麼自己從無始以來到今天為止，所造的一切罪業，無論多麼多、多麼重，都將全部得以清淨。</p> <p>《莊嚴藏續》雲：“妙觀白蓮月墊上，上師金剛薩埵尊，依照百字明儀軌……倘若已誦十萬遍，必將清淨諸罪障。”</p> <p>具足四力念滿十萬遍百字明的話，一切罪業都能從根本上得以清淨。</p> <p>這根本不是小的事情，對每個人來說都非常重要，所以大家都要發願念修。</p>
			戊二、念修時間	<p>你們若是一年當中大多數時間都很忙碌，念不完十萬遍百字明的話，那麼冬季稍有空閒時，就要放下瑣事，安心地待在家裡，早上早一點起來唸修，晚上也念修的晚一些，這樣來做一些念修的話，那基本也都會完成。</p> <p>如果一年中做不到如此，能在三、四年裡唸完的話也好。</p> <p>還要比這個時間更長的話，怎麼知道自已的壽命有多長？</p> <p>十萬遍白字明也必須閉關入座來修，因為只有這樣才能具足四力、保證念修質量，走路、聊天等時散唸的不要算在這十萬遍裡。</p> <p>念修方法，入座後首先修幾分鐘依止力、破惡力、恢復力，之後開始念百字明。口裡念百字明的時候，心裡輪番修依止力、破惡力、恢復力，具體就按前面引導的那樣。</p> <p>時間方面，按一般速度來算，念修一百遍百字明大約需要二十分鐘，念修五百遍大約需要一小時零四十分鐘，基本是一座的時間。</p> <p>這樣在一座當中念修五百遍，修兩百座就能圓滿十萬遍。</p> <p>如果一天修兩座，一百天就能完成；如果一天修四座，五十天就能完成。這樣的話，如果在一年當中抽出一百天，每天修兩座，那麼一年就能圓滿十萬遍。</p> <p>如果做不到，那就每一年抽出三十天左右，每天修兩座，連續三、四年也能圓滿十萬遍。</p> <p>如果一年當中抽不出三十天來唸修，這樣三、四年都修不完十萬遍百字明的話，不知道自已的壽命有多長，死之前能不能修得完？</p>
			戊三、承諾念修分六	<p>己一、壞承諾判定標準</p> <p>儘管如此，即便你們沒能唸完就去世了，也是由於自己的壽量不夠，所以不會失壞承諾。</p> <p>若沒離世之前自己心想：我決定不念了，這才算是失壞承諾。</p> <p>除此之外，如果心裡想：我是要念的，然而在這期間沒念完便去世了，這並沒有失壞自己的承諾。</p> <p>不單單是百字明和金剛薩埵心咒，無論承諾念修什麼都一模一樣。</p> <p>這些非常重要，我介紹完後你們也要歡歡喜喜地念修。</p> <p>那麼，發願念修十萬遍百字明，但還沒念滿十萬遍就死了，這種情況是否屬於失壞承諾呢？不算。</p> <p>如果承諾以後，唸了一些或者還沒開始念，後來由於種種原因，心想：“我不念十萬遍百字明瞭。”</p> <p>這樣想後沒念完十萬遍，才是失壞承諾。</p> <p>如果承諾以後，原本是打算念圓滿的，但由於壽量不夠，還沒念完就死了，這樣就不算失壞自己的承諾。</p> <p>不單單是百字明，其他念修失壞承諾的判斷標準也是如此。</p> <p>比如發願一年內念一百萬遍文殊心咒，不到一年就死了，沒念完，這樣不算失壞承諾。</p> <p>或者發願一輩子唸完一個億的觀音心咒，十年後死了，才念幾千萬遍，也不算失壞承諾。</p> <p>總之，只要心裡決定是要念完的，哪怕沒念完就死了，都不算失壞承諾。</p>

表 c30: (39 表) 淨罪修法講記 科判

<p>全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三</p>	<p>丙三、特說修百字明分三</p>	<p>丁一、閉關圓滿十萬遍百字明分三</p>	<p>戊三、承諾念修分六</p>	<p>己二、喜願作承諾 歡自而承諾</p>	<p>現在心想： 我要修此善行，之後自己心甘情願地修持的話，那將成為真正的善，此外若是不情不願地修持，那也難成一個殊勝的善根。 這個事情以斷罪惡為例，一般來說，在像是禁止殺生的方面，給大家制定一個法規的話，這很有意義，但若自己心甘情願地承諾斷除殺生，則是比前者更大的善根。 如果心裡想：“我要修某個善法！”之後歡歡喜喜地去做，則能成為殊勝的善根；如果不情不願、很勉強地去做，雖然是善，但很難成為殊勝的善根。 有人可能想：“只要做了善法，不就是有很大功德嗎？跟心裡歡不歡喜有什麼關係？” 《瑜伽師地論·本地分》中講到，有六相能讓業力尤為深重，其中一相叫做“加行故重”，意思是行善或造惡時，如果具有歡喜心、踴躍心的話，那麼善業或惡業的力量就會非常重，也就是將多次地、猛利地成熟果報。 相反，如果造善業或惡業時心力很弱、很不願意，也就不會成為重業。 以斷殺為例，假設在當地制定一個法規，比如殺一條魚罰款一萬元，並拘留十五天，那麼自己雖然很想殺魚吃，但害怕罰款拘留的緣故，不情不願地斷了殺生，這樣被迫式地斷殺當然有意義，畢竟不再造殺魚的罪業了。 但是，如果自己看了佛經等後，認識到殺魚要墮入惡趣、做人時也會短命多病等，過患很大，從而歡歡喜喜、主動自願地在三寶前發誓戒殺，這樣的話不但不再殺生，還有精勤斷殺的功德，所獲得的善根遠遠超過前者。 譬如心想：“念修四十萬遍金剛薩埵心咒的利益這麼大，那我一定要念修！”之後每一次都心甘情願、歡歡喜喜地來入座念修等，則能成為殊勝善根。 相反，如果不情不願、被逼無奈地去唸修、聽法、研討、為僧眾做事等的話，善業力就很微弱。 我們懂得這個道理後，每次做任何善法之前，都要想方設法調動出歡喜心再去做。不要急急忙忙就開始，可以先用幾分鐘調整心態，比如思惟一下這件善法的功德利益，內心非常歡喜踴躍、心甘情願了再去做，這樣就會成為殊勝的善根。</p> <p>因此，明天你們要承諾念修十萬遍百字明，今天上午承諾了念修歸依，我們此次法會期間除了這兩個之外，沒有其他需要承諾的。未來講往生四因的時候，計劃勸大家念一百萬遍阿彌陀佛名號。總的來說，過去上師如意寶為大家制定的計劃，說是需要念至少一百萬遍的阿彌陀佛名號、十萬遍百字明或四十萬遍金剛薩埵心咒，所以大家有念修這些的傳統，除此之外沒有什麼其他的。 若有人以前沒在上師如意寶面前承諾過，那麼以後應當要承諾。這也是自願的，此外沒有說你們無論如何都要念修，然後讓大家承諾。儘管如此，也不要認為是自願的就放棄。 大恩上師法王如意寶一生當中最大的心願，就是讓我們往生極樂世界，這也是法王最主要、最大的事業之一。 為此，給我們每個人規定的是，具足信願念滿一百萬遍阿彌陀佛名號，以及具足四力念滿四十萬遍金剛薩埵心咒或十萬遍百字明，此外再沒有別的安排了。 大家以前如果沒有念過，或者沒有在保證質量的前提下念過，只是念出了個數量，那麼以後儘量要以入座的方式，止語、杜絕散亂，如法地念修圓滿這兩種。 當然，這些都是自願的，並不是強迫大家必須念修，但也不要因為是自願的，就不發願念修。</p>
				<p>己三、法王如意的傳統</p>	

表 c31：(39 表) 淨罪修法講記 科判

<p>全篇開示分三</p> <p>甲二、懺罪修法分二</p> <p>乙二、入座專修成效顯著分三</p>	<p>丙三、特說修百字明分三</p>	<p>丁一、閉關圓滿十萬遍百字明分三</p>	<p>戊三、承諾念修分六</p>	<p>己四、承諾前應謹慎考慮</p>	<p>我對你們有一個希望，是什麼呢？</p> <p>對於今天在場的孩子們就不說什麼了，可以等他們長大時再說，請除了孩子之外的所有人看看能否承諾念修十萬遍歸依和十萬遍百字明。</p> <p>請你們定要思考一下，否則不去思考“我能否做到這個承諾”，那是不合理的。</p> <p>思考之後認為自己怎麼也做不到的話，也可以放棄。</p> <p>按照我今天上午所說的那樣，心想：</p> <p>從一方面來說念修十萬遍歸依有怎樣一種殊勝利益，另一方面來說，凡是過去所造的一切罪業，以念修十萬遍百字明就能得以清淨的話，僅僅是這麼一些，我也應該能做到。</p> <p>這樣想了後，能夠承諾的話，就要按照這樣來承諾。</p> <p>如果怎樣都無法全部完成，那也是自願的。</p> <p>總之大家要認真思考一下。</p> <p>這次的承諾，也不是說要在一年或兩年當中唸完，所以想耽擱幾年再念完的話，明天會安排登記的人，到時候都來做個登記就可以了。</p> <p>堪欽當時針對藏族在家眾，希望大家都要念修十萬遍歸依和十萬遍百字明，那麼我們這一次主要是發願念修四十萬遍金剛薩埵心咒。</p> <p>發願承諾做任何善法之前，都要慎重考慮，觀察自己能否做得到。如果不考慮自己能否做到，只是聽說功德很大，又看到別人都發願了，就一時衝動地跟著發願；</p> <p>之後根本沒時間念修，最後規定的時間都過去了還沒念完，而且不是很有意樂修，後來就決定不念了；</p> <p>那就成了失壞承諾，這樣過失很大。</p> <p>因此，我們學佛一定要理性，不能看到功德就往上衝，生怕自己被人落下，應該首先慎重考慮，想一想自己的時間、精力到底夠不夠，實際情況是否允許等等。</p> <p>如果考慮後認為自己目前實在做不到，那暫時不做這個善法也可以，等到將來因緣成熟再參與。</p> <p>如果慎重考慮後，一方面確定自己能歡喜自願地修這個善法，比如具足四力念修十萬遍百字明或四十萬遍金剛薩埵心咒，就能完全清淨過去所造的一切罪業，非常相信這一點，也很願意付出時間精力來修；</p> <p>另一方面算好時間，確定自己能在規定時間內有質量地完成。</p> <p>比如十萬遍百字明需要修兩百座，每座將近兩小時，自己三年內確定能抽出時間修圓滿兩百座。</p> <p>又比如每年的薩嘎月念修四十萬遍金剛薩埵心咒，按照中等速度算，一個多小時念完一萬遍，這樣算一座的話，總共要修四十座。</p> <p>如果每天早晚各修一座，20 天能完成；</p> <p>如果每天修四座，10 天就能完成。</p> <p>這樣的話，自己應該能做到。</p> <p>這樣觀察考慮好，確定能做到的話，就可以發願承諾念修了，由於是自己心甘情願的，就會成為殊勝的善根，而且的確能夠完成，也就不會有心理負擔，更不會失壞承諾了。</p>
---	--------------------	------------------------	------------------	--------------------	--

表 c32: (39 表) 淨罪修法講記 科判

<p>全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三</p>	<p>丙三、特說修百字明分三</p>	<p>丁一、閉關圓滿十萬遍百字明分三</p>	<p>戊三、承諾念修分六</p>	<p>登記後需要用來做什麼呢？ 全部匯總過來後，若是這期間我們齊心協力完成了一億遍百字明的念修，那麼每個人都會獲得念修一億遍的功德。 這些全部匯總的話，就不僅僅是自己一個人做的。 按照這個原理來說，無論是大家一起做善行還是惡行，人人都會得到同等的功德和罪業。 因此，參與法會共修的意義非常重大，所以這次你們大家要好好承諾念修十萬遍百字明。 這裡堪欽勸大家，如果能發願承諾的話，就要去報數登記。 這時有人想：“為什麼要去登記呢？不去發願承諾的話，我也可以念修百字明等，這樣還沒有壓力，也不會有失壞承諾的風險，這多好。” 不要這樣想。 《俱舍論》雲：“軍等若同事，皆成如作者。” 按照業果律，如果大家齊心協力共同完成某種善業或罪業，則參與進來的每個人，都將得到全部的善業或罪業。 譬如，一千個人共同努力，每個人念十萬遍百字明，這樣大家總共唸了一億遍百字明，其中的每個人都能獲得念一億遍百字明的功德。 又如，十個人共同商量謀殺某個人，最後那個人被他們殺死了。 在這十人之中，有的人動手了，有的人沒動手，但每個人都獲得殺了一個人的罪業，而不是十分之一的殺人罪。 《俱舍論自釋》中說：“如果其中一人發願，即使遇到生命危險也不殺任何眾生，則此人無有罪過。” 因此要知道，同樣是自己唸了十萬遍百字明，如果參與到大家的共修裡面，則能獲得比如總共念修一個億百字明的功德； 如果不參與進來，那就只獲得念修十萬遍百字明的功德。 這樣就知道，報數登記、參與進大家共同的善法裡面，意義非常大。 我們平時要注意，遇到別人造罪業時，一定不要參與進去； 如果迫不得已參與進某些罪業裡面，那麼心裡要發誓我寧死也不造這種罪業，行為上也不做，由此就不會染上那類罪業。 相反，每當遇到大家共同做善法時，要盡量參與進來，並生起大歡喜心，這是非常重要的。 當然，參與進來不是讓大家都去某個地方聚集，而是在自己目前所在地念修就可以，只要報數登記了，就是在共同做善法。</p> <p>己五、承諾者得共修功德</p> <p>另外，在行、住、飲食，又或聊天的順便念一些，不會成為一個有質量的善根。 所以大家要有閉關，並且用心念修的一個計劃。 有些人在行、住的順便，注意力散亂地念修，又有許多人承諾了很多需要念修的功課後，僅僅是為了湊數量而念修，這樣沒有很大的利益，所以閉關念修很重要。 這是念修百字明方面的第一個內容。 另外，大家發願承諾念修以後，如果是邊走路邊念、邊坐車邊念、邊說話邊念、邊吃飯邊唸的話，這樣口散亂心散亂，就不會成為有質量的善根。 因此，發願念修之後，要以閉關入座的方式，很用心地來完成。 再者，有些人發願承諾了很多內容，每天需要完成的功課很多，任務量特別大；這樣就會導致，一方面心裡著急、壓力大，提不起歡喜心，總是在一種趕緊完成任務的心態下念，另一方面，不得不在吃飯走路說話等的同時念，否則念不完；結果是根本沒辦法觀想思惟等，念得再多也只是湊個數量，這樣就沒有很大利益。 所以，我們一開始不要輕易承諾，一旦承諾了就要歡喜主動地閉關入座來唸修，這樣保證了質量，功德利益才大，這一點相當重要。 以上講完了念修百字明方面的第一個內容——三年左右閉關念滿十萬遍百字明。</p> <p>己六、閉關方式完成承諾</p>
---------------------------------------	--------------------	------------------------	------------------	---

表 c33: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙三、特說修百字明分三	丁二、每日睡前入座專修108遍百字明分三	戊一、念修方法	<p>我想說的第二個內容是什麼呢？</p> <p>不善罪業中，比如無論是今天在這裡偷了別人的一件物品，又或是說了令他人心裡不歡喜的一句話，總之造了十不善業中的任何一個，那麼今晚回去後，要心想：</p> <p>我今天造了一個不善業，是我不對，現在我懺悔；</p> <p>然後在自己心裡觀想金剛薩埵，於其面前呈稟；</p> <p>並且心裡發誓說：“未來我絕不再造”。</p> <p>若能如此，即是上等。</p> <p>如果做不到這樣，也要在心裡發誓：</p> <p>“我盡力認真精勤地做”，然後念修一百零八遍百字明。</p> <p>閉關具足四力唸完了十萬遍百字明或四十萬遍金剛薩埵心咒，由此過去所造的一切罪業都得以清淨了。</p> <p>然而我們作為一般凡夫，修行水平低，雖然發誓絕不造罪，但往後真正做到不造罪基本不可能。</p> <p>因此，平時有意無意當中，造了種種罪業的話，就要及時懺悔。那麼如何懺悔呢？</p> <p>每天晚上臨睡之前，關上房門、關閉手機等，安心地坐下來。</p> <p>首先回憶一下今天都造了哪些罪業，比如說了幾句粗惡語擾亂他心等。</p> <p>檢查發現了罪業以後，心裡想：</p> <p>“我今天造了粗惡語等，是我錯了，現在我懺悔。”</p> <p>之後在心前觀想上師金剛薩埵（依止力）；</p> <p>在他面前發露稟白自己今天造過的種種罪業，之後思惟過患生起後悔心（破惡力）；</p> <p>接著心裡發誓“我往後絕不再造這個罪業了！”</p> <p>能這樣下大決心不再犯錯就是上品，如果做不到，比如惡習太重容易忍不住說粗惡語等，就發誓“我以後儘量不說粗惡語等”，這是中品立誓（恢復力）；</p> <p>然後止語一次性念修 108 遍百字明（對治力），唸的同時心裡反覆修依止力、破惡力、恢復力。</p> <p>唸完之後迴向善根。</p>
			戊二、念修利益	<p>密續中說，若能如此，當天所造的諸不善業將得以清淨。</p> <p>念修一百零八遍百字明不會耽誤很長時間，而且意義重大，所以大家要認真精勤地念修百字明等來做懺悔。</p> <p>這麼做能清淨當天所造的一切罪業。</p> <p>《無垢懺悔續》雲：“百字明是一切善逝的智慧精華，能夠淨除所失毀的戒律與分別唸的罪障，堪稱為一切懺悔之王。</p> <p>倘若一次性唸誦一百零八遍，便可酬補一切所失之戒，不會墮入三惡趣。”</p> <p>念修方法是具足四力的前提下，一次性念 108 遍百字明。</p> <p>所謂的“一次性”，比如先念 50 遍，中間起座去吃飯，吃完飯再念 58 遍，這樣就不是一次性唸誦；</p> <p>應該從始至終止語，在一座當中唸完 108 遍百字明。</p> <p>這樣念修的結果是，包括失壞密乘根本誓言等的極嚴重罪業在內，當天所造的一切罪業能得以清淨。</p> <p>這樣具足四力念修 108 遍百字明，只需要二十幾分鍾，就能懺淨當天的全部罪業，讓心相續恢復清淨。</p> <p>那麼，此前已具足四力念修圓滿十萬遍百字明，清淨了無始以來的罪業，現在每一天睡前又念修 108 遍百字明讓當天的罪業清淨；</p> <p>這樣一來，如果在沉睡時死去，也不會被罪業牽入惡趣，如果第二天還能醒來，沒有罪業作障礙故，修行也會順利，可見是非常有意義的，所以大家每天都要這樣認真精進地來唸修。</p>

表 c34: (39 表) 淨罪修法講記 科判

<p>全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三</p>	<p>丙三、特說修百字明分三</p>	<p>丁二、每日睡前入座專修 108 遍百字明分三</p>	<p>戊三、策勵勤修</p>	<p>一、及時懺罪易清淨</p>	<p>我們無論是誰，造了罪業後當下懺悔的話，就非常容易清淨，此外若是慢慢積累，往後不知不覺之中就積累了非常大的罪業，直到難以懺悔清淨。</p> <p>平時若能習慣這樣，上午造了罪的話，下午就懺悔，如此便容易懺悔清淨，並且意義重大，因此你們俗家男女眾也要如是好好地修持。</p> <p>無論是誰，造了罪業以後，能夠當下懺悔的話，就非常容易清淨；</p> <p>否則拖的時間越久，就越不容易懺淨。</p> <p>譬如，按密乘誓言來說，如果當天沒懺悔，過了一夜，叫做“違誓”；</p> <p>過了一個月沒懺悔，叫做“失誓”；</p> <p>過了一年沒懺悔，叫做“越誓”；</p> <p>過了兩年沒懺悔，叫做“毀誓”，按照次第，後後的罪業更嚴重；</p> <p>假設超過三年沒懺悔，誓言戒就無法恢復了。</p> <p>就像某種疾病，當病還處在皮膚中時，用藥水或艾草熱敷就能治好；</p> <p>發展到皮肉之間，針灸可以治好；</p> <p>當發展到了腸胃裡，喝湯藥也還能治好；</p> <p>然而一旦深入骨髓，就必死無疑了。</p> <p>像這樣，造罪後沒有及時懺悔的話，當它增長到一定程度時，再想懺淨就很困難了，因此，懺悔是越早越好的。</p> <p>如果能養成習慣，比如上午造了罪，下午就懺悔，或者下午造了罪，晚上就懺悔等，這樣會很容易懺悔清淨。</p> <p>這並非是小事，因此包括居士在內，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，不要讓罪業過夜。</p> <p>這是非常重要的和有意義的一件事，而且也沒那麼辛苦。</p> <p>以一個世俗之人為例，在輪迴的家務事上，要年復一年地經受怎樣的寒冷、苦難和辛勞，儘管如此，他們心裡對這些仍然只有欣喜，沒有覺得很辛苦，修法的時候，心中反而覺得像這樣又少又微小的事情也做不到。</p> <p>這不需要去求什麼授記和占卦等，就是各自前往惡趣的預兆。</p> <p>天生喜歡造惡，要行持些許善法卻覺得辛苦和困難，這除了顯示出轉生地獄、餓鬼、旁生等處的預兆之外，別無其他。</p> <p>這是非常重要的、非常有意義的大事，而且，這並不是特別辛苦，每天只用二十幾分鍾而已。</p> <p>如果自己是個在家人，可以想一想自己在賺錢上是多麼精勤。</p> <p>可能每天從早忙到晚，天氣再差，工作再累，只要能賺到錢，還是很努力、很主動地去做，沒覺得特別辛苦。</p> <p>或者在玩手機方面，可能每天下了班就抱著手機看，刷抖音、追劇、網購等，連續玩幾個小時都不覺得累。</p> <p>但是在修法的時候，每天抽出二十幾分鍾，打坐念修百字明都覺得很困難、做不到，如果是這樣的話，那就是後世墮惡趣的預兆。</p> <p>自己來世會去哪裡，不必找人打卦授記等，看自心的喜好就知道了。</p> <p>如果在造惡業上非常歡喜精勤，行一點善法卻覺得辛苦困難，找各種藉口不做，那顯然是去往三惡趣的前兆。</p>
				<p>二、意義重大辛勞小</p>	

表 c35: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三 甲二、懺罪修法分二 乙二、入座專修成效顯著分三	丙三、特說修百字明分三	丁二、每日起床入座專修 21 遍百字明分二	丁三、每日起床入座專修 21 遍百字明分二	戊三、策勵勤修	三、三類念修情形	<p>因此無論何時，當你們知道自己此次造了罪業時，若沒能在當下念修一百零八遍百字明，那也要看看能否當晚念修。</p> <p>又或者在每月十五日那天認真努力地念修，心中回憶這半個月裡造了什麼不善罪業，然後對於這些好好地懺悔和糾正。</p> <p>若還是做不到，就看看每月三十日的時候能否如是修持。</p> <p>這些並不是很辛苦，效率卻極大，所以你們一定要好好修持。這是第二個內容。</p> <p>因此，大家要精勤念修 108 遍百字明來清淨罪業，這又有三種選擇。</p> <p>最好能在發現造了罪時，馬上入座念修 108 遍百字明來懺悔；如果做不到，也要在當晚回到住處後念修。</p> <p>如果做不到讓罪業不過夜，那就不要過半月。</p> <p>也就是每個月的藏曆十五和藏曆三十這兩天，好好回憶這十五天以來都造了哪些罪業，然後一次性入座念修 108 遍百字明來懺悔和改過。</p> <p>如果這個也做不到，那就不要過月。也就是每個月藏曆三十那天，回憶從初一到三十，這三十天以來都造了哪些罪業，之後一次性入座念修 108 遍百字明來懺悔和改過。</p> <p>這樣念修並不辛苦，淨罪的效果又非常好，所以大家無論如何一定要好好修持。以上講完了念修百字明方面的第二個內容。</p>
						<p>我想說的第三個內容是什麼呢？</p> <p>若是我們無論何時都能在早起後，沒有和其他人說話之前，坐在床上念修二十一遍百字明。</p> <p>我們每天早上起床後，不要開口說話，先坐在床上，心前觀想上師金剛薩埵，之後修一下破惡力、恢復力，然後一次性念修 21 遍百字明。念修後再說話等等。</p>
						<p>那麼即便不能令往昔所造的諸不善業當下清淨，也將猶如水壩阻擋水流一般，令其不會往上增長或增多。</p> <p>這樣念修叫做“加持墮罪”，雖然不像念修十萬遍百字明那樣，能讓一切罪業完全清淨，但念修 21 遍百字明能讓各種罪業不再增長。</p> <p>《莊嚴藏續》雲：“妙觀白蓮月墊上，上師金剛薩埵尊，依照百字明儀軌，倘若唸誦二十一，即將加持墮罪故，使其不復得增長，諸成就者所宣說，恆時精進當修持。”方法時，明觀上師金剛薩埵，具足四力，一次性念滿 21 遍百字明；</p> <p>不能什麼也不明觀，邊打妄想邊隨口唸念。</p>
						<p>若是我們今天做了一件很好的善事，並好好地做了發願迴向，那麼善根就會逐漸增長。</p> <p>要是這個善根有能稱的一個斤量，那麼今天所做一斤的善根，明天將變成一斤半，後天將變成兩斤，之後善根會越來越增勝或增長。同樣，罪業也是如此，若今天造罪後不懺悔而擱置的話，罪業將會越多、越增盛。</p> <p>凡是業都有“增長廣大”的定律。譬如印度有一種無憂樹，它的種子比芝麻還小，但到了成熟時，樹枝每年可以增長兩萬米。假設種子有一毫米大，樹枝增長到兩萬米，增長倍數就是兩千萬倍。</p> <p>然而內在心上善惡業的增長率，比這個還要大。所以，最初造的業微小，但業成熟所感的果報卻極為廣大，善業和惡業都是如此。</p> <p>做了一件善事以後，只要沒出現嗔心、後悔等的違品，它就會一直增長。比如今天做的善根有一斤，明天它就會變成一斤半，後天變成兩斤等等，越來越多。</p> <p>如果做善事以後，還能很好地發願迴向，那它的增長率就更大了。罪業也一樣，造了罪業後，只要沒懺悔，放著不管的話，罪業就會一直增長。如果一直不懺悔，從很小很少的罪業一直髮展，最後會感發出極大的苦果。</p>

表 c36: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三	甲二、懺罪修法分二	乙二、入座專修成效顯著分三	丙三、特說修百字明分三	丁三、每日起床入座專修 21 遍百字明分二	戊二、念修利益	三、務必念修	<p>總的來說，我們在本就造了眾多不善，於此之上，又任憑罪業這般增多的話，未來只有墮落惡趣這一種結果。因此，若能每日當中念修二十一遍百字明，以此會令罪業不再增多，所以非常有意義。</p> <p>即便念修二十一遍百字明不會耗費很長時間，但若想說：“我還是做不到”，那也不是不可以，然而未來某個時候，你會知道自己根本不該如此。</p> <p>如果不去管已造下的罪業，結果如何呢？</p> <p>我們原本就造了很多罪業；</p> <p>而罪業造下以後，在心識田中是不斷在增長的，如果不去管它，就讓它這麼增長下去的話，未來只有墮惡趣一種結局。</p> <p>想一想自身的情況，按不造大罪的狀況來算，比如在一天當中，說一次妄語、說兩次粗惡語、說七次綺語等，共造了十個罪業，像這樣，一個月共造了三百個罪業。對這每一個罪業都沒懺悔，就放在那裡，任由它增長。最終一個罪業發展出百千年的惡趣苦報，另一個罪業又是墮惡趣千萬年，那麼單單一個月造的罪業，就足夠自己在惡趣裡住無量劫了。</p> <p>相反，如果每天具足四力念修 21 遍百字明，就能加持罪業讓它不再增長，不再繼續發展下去，這利益太大了。</p> <p>具足四力念修 21 遍百字明用不了多長時間，如果連這個都做不到，那將來怕是必定要墮惡趣，那時就會知道，自己當初不該不念，不該錯過那麼容易自救的機會。</p> <p>總之，每天早上說話前，明觀金剛薩埵具四力念修 21 遍百字明是最起碼的修行，每個人都一定要做到。</p>
甲三、旁述修善安排分二	<p>乙一、每年安排短期閉關</p> <p>這次請所有能承諾的人都要修，並且按照我前面所說的那樣來修。</p> <p>你們需要操持俗家事務，但僅僅是修持這些，不會對家事造成大的影響。</p> <p>若是一個牧民，冬季最冷的時候有大約半個月或一個月的空閒，所以對於處理世俗事務並無大礙，不待著也沒有其他需要忙的事情，那麼就看看這時候能否閉關修一些殊勝的善法。</p> <p>大家從今往後，每年都要有短期閉關的安排，要習慣入座實修。</p> <p>今年主要修的就是具足四力來唸脩金剛薩埵心咒或百字明，也就是在一年當中，比如念修四十萬遍金剛薩埵心咒，那就是修四十座，閉關 10 天或 20 天。</p> <p>此外，往後每一天最好都能具足四力一次性念修 108 遍百字明，作為固定的晚課。</p> <p>而且每天早上起床說話前，要具足四力念修 21 遍百字明。</p> <p>居士平時要忙工作、家庭的事，但僅僅實修這些，也不會對生活造成大的影響。</p> <p>每年有五十二個星期，公休日共 104 天，法定節假日有七個，共放假 11 天，一年加起來不上班的日子有 115 天，足夠閉關修行了。</p> <p>閉關期間一天修兩座或四座，其他時間也不影響做家務、陪家人等，因此，要儘量多抽時間來閉關打坐，有質量地修一些殊勝善法。</p>						

表 c37: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三	甲三、旁述修善安排分二	乙二、日常行住不離修善分三	丙一、修持方法	<p>正如我們平時也說：“在說話、做事的順便都要修持善行”，乃至行、住的順便，手裡都要拿轉經筒。上師如意寶考慮到轉動觀音心咒轉經筒的利益非常不可思議，於是為了利益各地的俗家男女眾，上師本人出錢製造了喇榮流通的這批手搖轉經筒，並且親自開光後做了廣弘。</p> <p>因此你們要轉轉經筒，年輕人手裡也要拿念珠。</p> <p>在有些地方，年輕人手裡拿著一條念珠、念一些功課的話，就會被譏笑說：“你是不是老了？”這是顛倒的理解。</p> <p>正如俗話所說：“人的大好時光在前半生”，你們年輕時也要手拿念珠，並且都應當做一些各自需要念修的功課。這也不是僅僅隨便為了湊數，而是要儘量具備前面所說的那些條件。</p> <p>即使在行、住的順便念一些，也不要只是注意力散亂地念，而是要在唸修時，心中憶念三寶和金剛薩埵，並且祈禱等等。</p> <p>再者，正如平時所說的：“在說話、做事的順便都要修持善行。”</p> <p>也就是在日常生活中，只要不是必須集中注意力才能做的事，可以一邊做事一邊修一點善法，把外散的心收回來，讓它住在善法中。</p> <p>無論年輕人還是老年人，都要這樣來做。</p>
				<p>古德說：“如果轉經輪裡有一萬遍觀音心咒，那麼轉一圈，就有相當於唸了一萬遍觀音心咒的功德。”我們知道，念一句觀音心咒的功德都不可思議，用轉經輪的功德就更不可思議了。</p> <p>鄔金蓮師說：“凡是印度譯成藏文的佛法中，身語所做的善事裡，沒有比轉六字真言經輪利益功德更大的了。”</p> <p>大恩上師法王如意寶，考慮到轉觀音心咒轉經輪的利益非常大，晚年時大力弘揚觀音心咒轉經輪。</p> <p>在喇榮道場，要求每個人平時念經以及課前課後唸誦時，手裡都要拿著轉經輪來轉，至今仍保持著這個傳統。法王涅槃前最後一次開示時，賜給大家四大教言，其中一個就是：“末法時代，觀音心咒轉經輪度化眾生的因緣非常成熟，每個修行人都要經常使用。”</p> <p>如果在城市裡生活，出門不方便拿轉經輪，那麼在家裡有空的時候，或者陪家人聊天、念功課等時，儘量多轉手搖轉經輪，只要稍微動一動手，就能修積不可思議的善根。</p>
				<p>二、念心咒</p> <p>比如平時做家務、買東西、走路、坐車等的時候，可以念心咒或唸佛號。如果在城市裡拿念珠不方便，拿計數器也可以。</p> <p>唸的時候，不要心思散亂地念；而是儘量心裡憶念三寶、觀想佛菩薩並作祈禱等，以這種方式讓心不散亂而住在善法中。</p>
			丙二、修持利益	<p>如果注意力散亂，或者心顛倒思維後念修一些觀音心咒或金剛薩埵心咒等，那麼念和不念相比，唸的話還是百倍、千倍的好，然而心若能好好地專注，則利益更大。</p> <p>你們年輕人手中拿了念珠後，無論是去放牧的順便，還是各處行走的任何時候，都要習慣念一些心咒，這是在說話、做事的順便也能完成的一個善行。</p> <p>自從完成以後，善根還會往上增長，比如若有十元錢，即便不減少用盡，也不會往上增長，然而善根的話，只要稍作修持，再有好好地發願迴向，就會不斷地輾轉增上。</p> <p>有人想：前面不是說，不入座專修，平時散亂地念沒有大的意義嗎？</p> <p>現在怎麼又讓我們在行住的順便唸咒？相比於在座上止語念修，散亂地念意義不大；但相比於根本不念，散亂地念還是要好上百倍千倍。</p> <p>所以，我們平時手裡拿上唸咒或計數器後，做不需要用心的事情時，要習慣念一些心咒或佛號，同時儘量讓心專注在善法上，這樣在說話、做事、走路、坐車等的同時也不浪費時間，還是很有利益的。就像世間人不嫌錢多，上班賺錢是正業，下班之後兼職搞副業也能賺點零花錢，只要能賺錢，當然都願意做。同樣，我們修行也不嫌善根多，入座實修是正式修善，其他時間也儘量多唸咒唸佛等，儘量利用好空閒時間多修善根。</p> <p>每晚臨睡前，唸完 108 遍百字明後，就把這一天當中，包括零散唸佛唸咒等在內的所有善根，全部總集起來，好好地以《普賢行願品》等作發願迴向。這樣做了的話，這些善根就會以高增長率的方式不斷地輾轉增長。</p>

表 c38: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三	甲三、旁述修善安排分二	乙二、日常行住不離修善分三	丙三、策勵勤修分三	<p>丁一、思惟俗事在身亦可修行而發精勤</p>	<p>正如我前面所說，你們是否是俗家男女眾，在修行上沒有任何差別，心裡若能好好地做個準備，那麼即便你們在沒死之前操持家事，想修能在來世獲取人身，或者能得佛果的善行，那也可以修。</p> <p>若是一個懂修的人，此二者不僅沒有任何相悖之處，還都能夠成辦。</p> <p>若是一個不懂修的人，找個其他的藉口，說：“我要操持家事”，然後不做任何善行，即便為了些許衣食也會造下眾多惡業，不重視業因果，今天殺一頭小牛能得十元錢的話，也會無所顧忌地砍下它的頭，若這樣做了，那麼將成為越來越下墮至三惡趣最底層的因素。</p> <p>相反來說，若是自己沒有如此輕視不善罪業和業因果，那麼即便是俗家男女眾，一方面操持世俗家事，一方面修持善行，也能救護自己，不僅如此，還可以修持能救護他人的善行。</p> <p>對於在家居士而言，雖然每天要做各種俗事，哪怕這一生都沒因緣出家，但只要懂得修行，還是有機會獲得成就。</p> <p>所謂“懂得修行”也不是別的，就是指學會前面講到的四力實修方法等。</p> <p>如果學會了如法懺悔的方法，內心重視業果；</p> <p>如此一來，就不會為了謀生等而去造嚴重罪業，過去的罪業也會由實修四力懺悔而得以清淨，加上盡力多修善法；</p> <p>這樣的結果就是，來世至少能獲得增上生的善趣之身；</p> <p>如果在此基礎上，修好出離心、修好往生四因等的話，還能獲得解脫和成佛的果位。</p> <p>相反，如果不懂得修行，內心不重視業果；</p> <p>就會以必須做俗事為藉口，而不願意花時間修善法，那麼人生的目標唯一是多賺錢，為了錢不惜造下殺生等的各種罪業；</p> <p>這麼做的結果是必將墮入惡趣底層而無法解脫。</p>
				<p>丁二、思惟白衣形相亦可修行而發精勤</p>	<p>從你們的外表上來看，是心繫操持世俗家事的人，什麼殊勝善法都修不成，然而懂修的話，就有修的方法。</p> <p>所謂的“修行是否成辦”，不是通過外表得知。</p> <p>按理來說，坐在法座上 and 華蓋下的那些人須是一位修行者，但那也不一定。</p> <p>同樣，即便是一個身穿袈裟僧裙，裝扮得非常莊嚴，像孔雀一樣往來的人，一般來說，僅僅是身穿佛陀的僧衣，也非常有意義，身穿僧衣從人群中走過，看到的人心相續中也將得到信心的種子，所以並不是根本沒有意義。</p> <p>然而不能僅僅以穿著一身僧衣，就知道他是否是一個清淨的修行者，他心中有怎樣的看法，誰知道呢？</p> <p>你們俗家男女眾外表看起來是世俗男女，即便如此，若各自能斷惡行善、心懷善念、遵守業因果、對上師三寶有信心，那麼從內心來說，你們可以比他們好一些。</p> <p>作為一個在家人，從外表上看，是心繫俗事之人，好像沒辦法修成殊勝善法。</p> <p>然而如果掌握了修行方法，並依此來實際修持的話，也就是有道心，相信因果，有善心，對上師三寶有信心，斷惡行善，按業果來取捨等等，那麼從內心來看，會比身出家心不出家的那種人好一些。</p>

表 c39: (39 表) 淨罪修法講記 科判

全篇開示分三	甲三、旁述修善安排分二	乙二、日常行住不離修善分三	丙三、策勵勤修分三	丁三、思惟後世長遠大義而發精勤	<p>總之，死的那天，沒有比善法更能寄託希望的地方，所以請你們要認真精勤地修持。</p> <p>現在我講完了四種對治力，你們不要像棕熊挖旱獭一樣，挖一個丟一個，聽一個忘一個，說是儘管講了四種力，但不知道四種力是什麼。你們要明白所謂的“四種對治力”是有四種，以及它們的名字和內容。</p> <p>有些俗家男女眾也識字，另外還有一些人雖然不識字，卻能把我所講的內容全都記在心裡，那麼對於這四力的具體內容，請大家相互之間詢問補充一下。</p> <p>如果對於這期間我所講的四力沒有完全理解，那麼你們寺廟裡的堪布、活佛、格西、僧人等無論是誰，沒有不懂講四對治力的，你們要去向他們詢問明白，弄明白後，你們要做一些修持，若是不修，未來的處境就會比較艱難。</p> <p>看看其他沒有信仰，並且非常富裕的人，相比之下，我們口中的食物、身上穿的衣服等生活方面，都需要揹負很大的辛勞，沒有一件輕鬆的事，然而當我們習慣了的時候，也不存在什麼非常難以忍受的痛苦。不僅如此，我們所擁有的是一個能修的清淨善法，對此，大家要認真努力地修持。若勤勤懇懇地修了這些善法，那麼這次就有了一個精勤之處。若能精進修善，則不同於他們如此一生中的享受和安樂，而是會得到更廣大、更長遠的利益，所以大家要把這些記在心裡。</p> <p>這篇開示主要講了四力的實修方法，大家要學會並記住，之後實際修持。每個人都要面對死亡，到了那一天，沒有比心上有的善法更能幫助自己的了，因此要認真精勤地修持。</p> <p>一般人都羨慕有錢人，覺得那些人不用費力就能賺到很多錢，很是體面風光，那種人生特別成功。但要知道，只要沒有信仰，不修行善法，還造很多罪業，那麼無論現在多享樂，等到往昔的福報用盡，未來的前途都是很危險的。而我們很多人，雖然賺錢很辛苦，工作家庭方方面面壓力大，目前生活方面不一定很好，但是由於遇到了佛法，信仰三寶，而且這次學會了怎樣閉關實脩金剛薩埵懺悔法，有了修殊勝善法的機會，那麼只要現在認真努力地修持，不久的將來必定達到解脫、成佛的地位，那是完全超過世間富樂的更廣大、更長遠的利益。</p>
					<p>以上是至尊上師慈誠羅珠堪布仁波切幾年前為俗家信眾所賜四對治力的教授，至尊上師益西彭措堪布賜教道：“對所有具信弟子而言，非常需要此教授，並且意義重大，所以我們編輯成文後，要勸善普弘。”</p> <p>按照此教令，拉吉堪姆、多吉措姆、阿旺丹增、白瑪多吉、銀巴慈誠等，於十七勝生鐵鼠年八月二十三日，通過藏文文法以易懂的方式寫成文字。</p> <p>願此成為一切結緣者往生極樂世界之因。</p> <p>蓮師曾授記，未來娑婆世界將出現瘟疫、饑荒、戰爭等大的災難。現在來看，譬如全球性疫情已經持續三年，一些國家出現了饑荒和戰爭，暴雨、乾旱、地震、空難等在世界各地頻頻發生。實際上，種種災難都是眾生各自或共同造的罪業所導致的，因此，在這個時代脩金剛薩埵法門來淨除罪業極為重要。</p> <p>我們作為佛弟子，也許在物質上沒有很大能力幫助別人，但可以通過佛法幫助眾生。也就是，讓更多的人來實修懺悔法門，從而使得全世界的眾生，現前消除災難、增上福德；究竟上，由淨除謗法罪以及破密乘根本誓言的罪業等，在臨終時順利往生極樂世界，乃至即生成佛。</p> <p>這篇《淨罪修法》是堪欽慈誠羅珠仁波切前幾年用藏語傳講的四力實修引導，內容簡明易懂，對於具信心的佛弟子實脩金剛薩埵法門懺悔罪業，決定能起到非常大的幫助。我考慮到意義重大後，很快安排人聽錄音把堪欽的開示整理成藏文，在藏地作了廣弘。後來自己把藏文翻譯成中文，這一次也作了細緻地講解。希望每位佛友都能重視起來，按照裡面所講的來實際修持。</p> <p>並且請佛友們在通達法義、發心清淨的基礎上，為大家多作講解、帶修等。</p> <p>雖然大乘顯密佛法裡有非常多的懺悔修法，但其中淨罪效力最大的就是淨罪之王——金剛薩埵佛尊的修法，因此還請有能力的佛友們，將此實修引導翻譯成英文、日文等，來利益更多的人。</p>

後跋
