

《前行引导文》第114课笔录



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，今天我们继续一起学习华智仁波切所造的《前行引导文》。

前面我们学了共同加行，主要是让我们能够看破今生、看破后世的执著，一心一意修持解脱道，让我们生起出离心。如果我们不生起出离心就会耽著轮回，因为我们的心就是这样的，我们这里的心识无始以来所串习的就是耽著轮回，所有都是和轮回有关的。如果不串习出离心自动就会耽著轮回，如果串习出离心，轮回的执著就

会越来越弱，乃至最后让我们的心彻底地调整方向，这就是四种转心法。调整方向就是把我们的的心从所有相应轮回的潮流当中完全逆转，开始追求解脱道。这个工程它是很重要的，但也是稍微比较困难的，因为习惯了轮回的思想，要让我们不耽著或让我们追求解脱是不太容易的。但也是必须要这样去作意、去观修的。因为如果不生起出离心我们就没有办法从耽著轮回的思想当中出来，就没办法真实获得解脱。四种共同加行主要的内容是引导我们生起解脱心。

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，如果要解脱的话凭自我造臆是不行的，必须要依止一位具有法相的也就是有经验的善知识，这个经验是对修行解脱道方面有经验。善知识有特定的标准，世间当中老师的法相、标准或其他世间教练的标准就不适合解脱道的善知识标准。

依止善知识的标准都是不共同的，我们在寻找引导我们趣向解脱的善知识的时候，应该按照法本里面所开出来的条件去寻找有资格引导我们修解脱道的善知识。这也是依止善知识的一个内容。另外依止善知识的内容还告诉我们，我们依止上师依止善知识最主要的目的是什么，最主要的目的就是修解脱道。为什么要这样讲呢？因为我们刚刚从轮回的思想当中接触到新的解脱的思想，就很容易把佛教当中的善知识当成轮回思想当中的对境去进行看待。有些时候不注意，也容易对于引导我们解脱的善知识产生轮回的情感，或者用我们轮回当中的思想去对待善知识，这是不对的。

观察上师善知识的标准、观察作为弟子的标准也是一步一步让

我们明确作为弟子依止善知识最终的目的、最主要的目的到底是什么？可以明确我们自己修行的方向不会错误，真实地把上师善知识当成引导解脱者，真正引导我们走解脱道的人。我们的心逐渐逐渐就会很清净，世俗的情感、杂念、烦恼在依止上师过程当中就会逐渐被清净掉。

因为是有情众生就有想法，而且无始以来对于自己有恩德的或者说有功德的人很天然的就会产生亲近感，如果这里面夹杂了很多世间的烦恼、情感，这样依止善知识就会有染污，就不会那么清净。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面，或者说我们依止上师到底是为了什么等等。主要的目标、主要的修行道逐渐就会迷失掉，时间也浪费了，但是我们没有在依止上师的过程当中获得应该有的见解和修行。这也是我们在修法过程当中对于如何依止上师必须要了解的其中一个内容，而且必须要在相续当中根深蒂固的生起来的。依止上师善知识就是为了解脱，别的不是依止上师的目的。

讲完共同加行之后，现在学的是不共加行。因为我们想解脱了，也依止上师了，就要在上师的牵引、加持之下逐渐地靠近实相。从内加行开始的修法就和解脱道真正相关。前面的修法也是，但是相对来讲是属于外围的，比如说要修皈依、修菩提心，你想要修这个法你的目标是什么？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，皈依就是和解脱相关的皈依了。

皈依不是有三种发心吗？其中相似的皈依是救畏的发心或者善愿的发心，为了获得更好的人天快乐，或者害怕自己堕恶趣等等而皈依的，这是不究竟的。而真正的皈依，就是自己真正想要解脱而皈依三宝，这是作为一个修行人来讲应该有的基础，当然在此基础上才能谈为了众生的解脱而皈依的。有了很明确的出离心之后皈依就会成为真实的解脱道，有了出离心之后再修菩提心，菩提心就是真实的菩提心。

如果我都不想解脱，我都觉得轮回后世的人天快乐很好很舒服应该追求，连我自己都是处在这样的状态当中，如何把真正出离心的心态放到其他众生上面？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、仅仅是当前的不如意的生活状态，根本和解脱没有关系。只有有了出离心之后的菩提心才是真正的利益众生的菩提心，乃至后面的金刚萨埵修法等等每个都是和解脱道相关的。现在我们学的是不共加行，在共同加行修好的基础上再修不共加行，力量、加持就会非常清净，很强烈可以生起来。

在不共加行当中皈依的修法、菩提心的修法已经学完了。皈依是从现在乃至成佛之间，我们在修皈依的时候都会念——从今乃至菩提果如何如何。所以我们就不能三个月把皈依修完了，然后似乎就结束了。不是结束了而是刚刚开始，从现在乃至成佛之间皈依的修法都是要不断地串习的，只不过越往后越自然。现在我们强力地去发动皈依的心，因为我们以前对皈依三宝基本上很少串习，皈依的心态、皈依的学处对我们来讲还是很陌生的。

刚开始的时候要很强劲的去发动皈依，后面也要具备。只不过越往后越自然，你不需要刻意，反正在你的相续当中、在你的

血液、骨髓里面已经有了皈依三宝的信心了，越往后越清净。发菩提心也是一样的，我们也不要以为几个月把菩提心学完了好像就完了。**菩提心也是从现在乃至于成佛之间必须要有的殊胜修法**，这种状态也必须要强烈地生起来，最后生起胜义菩提心、生起圣者的菩提心、乃至生起果位的菩提心，完全觉悟实相的心也是菩提心。

这些我们已经了解了，了解之后我们在平时的修行或者生活工作过程当中，都必须要有皈依和发心，因为既然学了之后就要不断地训练，让它变得非常自然。

从今天开始我们要学百字明，就是要修忏悔法。第一个皈依是进入了修行的门，皈依是区别内外道的。从皈依就开始接近于实相了，因为皈依了三宝。三宝以前我们学过：佛宝是已经完全觉悟的，他是作为导师；法宝是在僧宝和佛宝相续当中所具备的道谛和灭谛，也是清净的自性；僧宝是修持正法之后相续当中已经现前道谛的圣僧。三宝都是内心当中已经现前了内证功德的属于三宝的自性。我们皈依三宝其实也是开启了我们内在的觉悟，从这开启了修行之路，开始发掘我们内在的佛性。我们也要具备道谛、具备灭谛，逐渐通过修行自己成为圣僧成为僧宝自性，然后通过僧宝的自性逐渐成为佛宝的自性。所以皈依是进入圣道之门。

发菩提心就是要确定一个目标，解脱、皈依到底是怎么样的自性呢？一方面我们要利益众生，以利益众生为主要目标；一方面我们要发誓成佛，为了利益众生的缘故要发誓成佛。后面我们就一直要沿着这两种殊胜的心态进行修行。一个是所有都是为了利他，第二个是为了利他要发誓成佛。立下这样目标之后，下面的修法就是百

字明，百字明是干什么呢？如果我要现前目标就要扫清障碍，因为罪障是挡在我们从凡夫到圣者、从凡夫到佛之间的很多很多的违缘、障碍。如果障碍不扫清就没办法前进，所以必须要扫清障碍。

就好像我们要去某个地方，但是听说那个地方塌方了把路堵了，怎么办呢？先把塌方下来的石块全部要清理开，把路通畅了。同样，我们在修道过程当中违品必须要清净掉。我们怎么样才能够利益众生呢？怎么样才能够现前佛果呢？通向解脱道中间的各式各样的违品必须要清净掉。

违品来自于我们前世做过的很多很多罪业，十不善业道也好，或者说我们在修行过程当中违背的戒律也好，每做一个行为就会成为障碍的自性。所以必须要把这些障碍清净掉，清净掉之后我们在解脱、觉悟的路上才可以逐渐前行。如果自己的障碍特别重，修道是很难进步的，了解这个原理之后我们就知道忏悔念百字明的必要性。下面的内容当中还会提到这些问题。

百字明是遣除违缘的，修曼扎是积聚顺缘的。我们要成佛还要积聚更多的顺缘，一个是遣除违缘，违缘必须没有。违缘没有了不等于就可以了，你还要积聚顺缘，你的路是畅通了，但是你没有交通工具不行，或者你走不动也不行。路是很通畅，但是你没有顺缘不行，必须要给你自己的交通工具汽车加好油，把汽车调整到最佳状态。顺缘具备了，你可以很通畅地走。

我们通过百字明把罪障清净了之后，通过曼扎的方式来积聚资粮。你的资粮越强劲，资粮越多越丰厚修道就越顺畅，你就能够越快

到达目的地。这也是我们通向目的地的一个必然的条件、必然的因素。

把这些都修好之后，违缘没有了障碍也没有了，这个时候再修上师瑜伽。因为当你修到这种状态的时候，你所有的罪障不说完全消尽了，但是也清净得差不多了或清净一定程度了，你的福报也是增长到一定程度了。这个时候你就是一个很好的法器，因为罪障该清净清净了，你的福报因缘善根该圆满的圆满到一定程度了。这个时候再通过修上师瑜伽的方式，上师的加持就可以融入到你的相续当中，像上师瑜伽里所讲到的强力加持让你证悟、现前觉性。

内加行是慢慢靠近实相的修行，五种内加行内在的关系我们也是要再再了解的。

下面我们看百字明的修法。在这堂课当中上师老人家讲了百字明的具体修法，没有讲到原文，我们今天也是按照上师讲的百字明的具体修法来讲。其实上师已经讲得非常清楚了，自己看一下就非常明白，但既然要辅导我们就按照上师讲记当中的小标题，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，有些修法是修金刚萨埵心咒，比如说前几天我们结束的金刚萨埵法会主要是念六字心咒：嗡班杂儿萨垛吽。在十万加行当中主要是修百字明，一百个字的忏悔。百字明念起来比皈依比发心可能要困难一点，因为比较长。还有一个问题，有些人因为自己相续当中的障碍比较重的缘故不愿意修，或修的时候修不动，经常性的遇到这个问题。修百字明的时候就开始打

嗑睡，完全修不动，一念就开始昏沉，或者一念的时候舌头就动不了。这也是障碍重的体现。

如果出现不想修的情况、修不动的情况或者打嗑睡的情况，那这是一个符号，是一个警示，什么警示呢？你更需要忏悔了，你的罪障已经深到这么深程度，就连清净罪障的百字明都不愿意修、修不动的话，可想而知障碍有多重。

在这个时候我们无论如何要打起十二分的精神，一定要了解忏悔的必要性，无论再困难也要修。就一遍遍去啃，反正你就想再多也是十万遍，有多少？我念一遍少一遍。就相当于爬山，从山脚到山顶十万步，十万步看起来很高很高，但是一步一步走肯定可以走到山顶的。只要我们立下目标肯定是可以修完的。

心态、心力很重要，只要你的心发起来了，你会发现没有什么困难的。而且一定要再再的提示自己，这些符号就是告诉我一定要忏悔，是必须要修百字明的提示，如果不修的话就没办法，其它的修法也修不动了，自己困难再大也必须要修。这也是三种安忍当中的为法安忍，为法苦行忍。

有人情愿做些搬砖等体力劳动，都觉得比坐这修法要舒服得多。当然有些时候去外面散乱或做一些体力劳动的确很好，但内在的改变有的时候必须要经过苦行。如果你不能够忍受苦行，你不修行百字明等修法，我们心相续当中的障碍违缘清净不了的话，修行是修不动的。无论如何，这些修法是强制性的让我们很快清净罪业的殊胜法要，我们遇到这个法的时候一定要重视。

忏悔的必要

为什么忏悔呢？因为我们造的业很多，造了什么业呢？这里面主要是讲两种业：一种叫做自性罪，自性的业；一种叫做佛制罪。

第一个自性罪。自性罪就是不管怎么样，你进没进佛门，受没受戒律，反正每个众生相续当中都有贪嗔痴，通过贪嗔痴的烦恼造下的杀生、偷盗、邪淫等等的罪业叫做自性罪。不管你相信还是不相信、你知道还是不知道，反正做了自性就是罪业，本身就是罪，叫自性罪。

现在很多人说：我不能受戒，我受了戒之后如何如何，我害怕犯戒之后有大的过失，所以我不受戒。就觉得不受戒杀生、不受戒偷盗好像就没有罪业一样，但其实是掩耳盗铃。其实你不受戒，你去做杀生、偷盗还是一样的罪业，这叫做自性罪。而且你不去受戒律根本没有对治，没有什么对治心，会习惯性的造罪业，到死的时候没有对治的话，也很容易堕落的。这方面叫做自性罪，不管是什么样的众生，只要有烦恼就会产生罪业，只要做了本身就是罪业。

无始到今生我们造了很多很多的自性罪。从早上到晚上，生起贪欲，生起嗔恚，生起嫉妒，生起傲慢，生起邪见，其实每一个都是有过失的，自性罪业也必须要通过忏悔来清净。

如果不清净的话，罪业这种因缘有它自己的果，什么果呢？罪业的果会让我们产生痛苦，现在我们世间当中绝大多数的痛苦都是因为罪业。绝大多数，不是所有都是，因为的确还有暂时的因缘导致的痛苦，但是绝大多数的痛苦都是来自于罪业。还有很重的痛苦，

比如地狱的痛苦，饿鬼的痛苦，旁生的痛苦，人道当中深受打击的痛苦，这些很多都是因为自己的罪业导致的。所以如果不清净的话，就会有果报。

罪业除了让我们感受痛苦之外，罪业第二个功能就是障道。如果我要修解脱道，它会变成一个障碍，让你没办法修，修不动，它就成为障碍挡在你前面。你想要生起的境界，想要生起的状态，因为有罪障的缘故修不动，有时候修法修不动的原因就是我们的障碍很重。

障碍很重怎么办呢？障碍很重就忏悔。佛菩萨也很慈悲，通过智慧观察到有忏悔的法门并告诉了我们，我们遇到忏悔法门时就应该如获至宝，非常欣喜。因为终于有一个类似于后悔药的东西，世间当中真正的后悔药是没有的，但是忏悔类似于后悔药。你做了之后怎么办呢？一般来讲，做了之后就没办法挽回了，就眼睁睁的看着事情朝不好的方向发展。

但是有没有后悔药呢？这种后悔药在佛法当中叫做忏悔法门。你可以通过修善法修忏悔的方式，把以前自己故意、不故意所造下来的罪业通过忏悔的方式清净。清净之后罪业就不会有力量了，不但导致痛苦的力量没有了，导致障道的力量也没有了，不会再障道了，因为被清净掉了，力量已经没有了。所以，不管我们是从哪个方面观察，都应该经常性的忏悔。

第二个佛制罪。很多修行者进入佛门，受了佛戒之后，因为相续当中还有很多烦恼、习气，有些人就管不住自己，有意或者无意当

中违背了很多很多佛陀的戒律。违背佛陀的戒律也是一样的，第一个会产生痛苦，第二个会障道。所以，我们也必须忏悔。如果不忏悔的话，就会有不好的后果。

对我们来讲：第一个，暂时来讲我们不愿意感受痛苦。第二个，我们现在既然要修道，那么怎么样才能够让修道很顺畅？必须要通过忏悔的方式，一定要抢在罪业没有成熟之前把它清净掉。因为它一旦成熟了那就是痛苦了，我们就会失去很多修行的机会。还有，我们现在在修道过程中，罪业虽然没有成熟，但是已经造下了种子，虽然还没有通过痛苦的方式成熟，但是已经变成了障道的因缘了。所以也需要通过忏悔的方式，予以遣除掉。

现在人不管过得好也好，过得不好也好，显现上高高在上的人或者是生活在社会底层的人也好，其实相续当中都有各式各样的罪业。只不过现在我们自己的心识智慧太粗大了，看不到而已。每个众生没解脱之前，相续当中都有很粗大的罪障需要遣除，并不是不修行就和忏悔无关。

有些人觉得这一世我很善良，我没有造什么罪业，我不需要忏悔。也许从某些侧面来讲，这辈子可能很善良，没造过很多罪业。但是无始以来流转到现在，相续当中积攒了很多很多罪业种子，集聚在我们相续当中——心中的仓库里面。另一方面，认为这辈子很清净、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。我们经常遇到：反正心善就可以了，心好就可以了，我这辈子问心无愧。有些时候只是按照很粗大的标准，比如说，没有刻意杀过人，没有去抢东西，没有去偷东西而已。

但是按照世间的标准难道就不需要忏悔吗？不一定。因为内心当中也许会产生很多不好的念头，或者虽然没有杀过人，没有触犯过国家的法律，但从因果的侧面来讲，其实也是做了很多很多不善业。比如说，很多世间人不认为杀一只鸡是过失，杀鱼是过失，但这是不是过失呢？按照因果的观念，绝对是过失，毫无疑问的。

如果不了解，智慧很粗大的话，连是不是过失都分不清楚，还觉得自己很清净不需要忏悔。我们作为佛弟子也是一样的，有的时候从比较粗大的方面观察，好像我们修行不错。但是再往细观察，按照很细的标准来衡量的时候，我们会发现很多很多起心动念都是贪欲瞋恚，这些烦恼每一个都是不好的业，不好的发心，都会有后果的。所以，对我们来讲还是一定要忏悔的。

所以忏悔很有必要。不管是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，要让佛和菩萨经论当中所讲的境界在我们相续当中生起来，忏悔都是需要的。这是忏悔的必要性。

大恩上师在讲记当中讲：有些人经常喊自己的罪业深重，但是当我们在喊罪业深重的时候，很多时候就是给自己找一个不修行的借口，修不动法就借着“我罪业深重啊”，好像堂而皇之地说，自己罪业深重就不用念经了，就不用做善法不用做对治了。我们要认识到自己罪业深重，但是罪业深重不是让我们不修行的理由。越发现自己罪业深重，越需要实际的行动，越需要做忏悔，让我们很重的罪业逐渐消亡，乃至于完全没有的修法就是修忏悔。

四种对治力

如果要忏悔，忏悔的方法是很多的。在这里面就介绍了四种对治力的忏悔。我们要让忏悔变得很圆满，就必须面面俱到。有些时候我们做一些忏悔，但并没有很全面的去做，只是做了部分的忏悔。所以，学习很重要，**因为我们的时间有限，相当于我们在和罪业赛跑，我们一定要赶在罪业成熟之前，把该清净的清净掉。**如果你没有跑过罪业，在死的时候罪业先成熟了，还没有来得及忏悔的话，虽然现在也在修行，但是某种罪业成熟之后，直接会失去人身，失去继续修行的机会。

从某些方面来讲，现在我们在和罪业赛跑的过程当中，**以有限的时间精力，如果懂得忏悔的方方面面，懂得更多忏悔的细节，那么在和罪业赛跑的过程当中，你就可以迅速地把罪业清净掉。**如果你只是掌握了一部分忏悔的内容，就会导致你的力量不够，虽然你做了忏悔了，但是能够损伤罪业的力量很弱，可能只是损伤一部分，但是没有根本性的把罪业清净掉，或者没有把罪业压服在相当低的程度。

既然要忏悔，就需要了知什么方法能够更迅速的把我们相续当中的罪业清净掉，这是我们一定要关心的。而不是说：反正我念忏悔了，反正我也念“嗡班札(尔) 萨垛吽”，反正我也在修，至于是不是达标的，至于是不是符合快速清净罪业的因缘，我并不关心。如果不关心的话，那就太可惜了。反正我们已经在做忏悔了，我就应该把有关忏悔的方方面面都了解了，了解之后，在忏悔的过程当中把这些要素融进去，使用这些要素来忏悔。那么这就是智者的行为。

佛陀讲：真正的智者不会造罪业，智者知道造罪业是伤害自他的，他不会造的，这是一种智者；第二种智者，造了罪业之后懂忏悔，而且他很懂怎么样快速忏悔的方法，这也是一种智者。在《极乐愿文大疏》中讲忏悔支，忏悔就是对治愚痴的。为什么对治愚痴？因为如果愚痴就会造罪，愚痴就会不懂忏悔，这都是愚痴的表现。第一种愚痴，因为愚痴的缘故业果愚，不知道业果就会造很多杀生、偷盗、邪淫等很多很多罪，这就是一种愚痴；第二种愚痴是造了罪业后不懂忏悔，这也是一种愚痴。所以，忏悔就是对治愚痴的方法。

既然我们要做忏悔，就必须要了解哪些条件具备了之后，能够快速清净罪业。反正我们都在做，反正每天都在念忏悔，反正时间花的是一样多的，如果这里面具备的要素越多，那么在同等的时间当中忏悔的罪业就更多，在和罪业赛跑的过程当中就占得先机了。你不能慢慢走：管他那么多呢，反正我慢慢走，每天象征性的做一点忏悔。**你可以这样随随便便，但罪业不会随随便便，而且罪业一旦成熟之后，果报也不是随随便便，它肯定会很认真的成熟。你可以很随便的忏悔，但是它会很认真的成熟的，这是一个很麻烦的事情。**既然我们无始以来这么愚痴造了罪业，为了对自己负责的缘故，应该重视四种对治力。

所依对治力

四种对治力当中，第一种叫做所依对治力。所依对治力就是我们忏悔的时候所要依靠的忏悔的对境。主要是从对境的侧面来讲的，我们要在谁面前忏悔，什么样的力量帮助我们忏悔清净，这叫做所依。

所依对治力有佛菩萨或者自己的根本上师以及僧众，他们具有修证功德，有慈悲心、还有证悟空性的智慧、善巧方便、愿力，方方面面都可以成为我们的皈依境，所以称之为所依对治力。厌患对治力要发露忏悔，他们可以作为我们发露忏悔的对象。当然你可以随随便便找一个人说：我错了，我忏悔。但是他本身的力量，他的悲心慈心怎么样，你在他面前发露和你在佛菩萨面前发露是不一样的，佛的功德更加圆满。所以，在做厌患对治力的时候，他们也可以作为你发露忏悔的对象。修现行对治力的时候，也可以按照佛菩萨的咒语，通过他们的佛号做真正的善法的修行，他们也可以作为现行对治力修善法的所依。返还对治力，发誓以后不造了，在谁面前发誓不造了？最好在佛菩萨面前发誓不造了，他们都可以作为所依。

整个忏悔的对象，发露的对象，或者我们要祈请谁来加持，或者我们在谁面前发誓以后不再造了，都可以把三十五佛、莲花生大士作为所依，这里百字明主要是金刚萨埵，把金刚萨埵作为我们所依对治，他们有能力帮助我们做忏悔的所依对境。这里是金刚萨埵，但是有些时候也是加了空性、菩提心，这方面也是可以作为所依。

当然，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境。密乘当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。不同的修法当中都有一个所依、发露忏悔的对象，或者说依靠他清净我们的罪业。因为他们有不共的加持，不共的能力，所以，我们以他们作为所依对治力更容易清净我们的罪业。

我们自己也是需要寻找一个所依对治力，有些是三十五佛，有

些是其他的佛菩萨或者本尊，观世音菩萨。这里面主要是金刚萨埵。

厌患对治力

所依对治力了知之后，第二个是厌患对治力。厌患对治力打比方讲，就好像比我们吃了毒药，非常的后悔。因为只有后悔了，我们才愿意想尽办法要把它吐出来，排出来，要么吃某种药把它化解了，把毒消了，所以叫厌患，就是很后悔的心，对所做的罪业非常后悔。如果你不后悔，很高兴：今天造了罪业很欢喜。**如果你对造了罪业很欢喜，想要忏悔条件就不具备，罪业就很难清净。**

厌患对治力对自己所造的罪业产生一个后悔心，这是清净罪业的一个要素。我们必须认识到罪业的过患，认识到罪业可能会对我造成伤害，或者现在正在对我作伤害。为什么呢？虽然现在我是人道众生，但是我还有很多很多的不如意，很多的痛苦，身体上面的痛苦，心上面的痛苦，还有环境不好等等。这些不如意的痛苦是来自于哪里呢？来自于罪业的。前世已经对我做过伤害，现在正在做伤害，以后还会做伤害，所以，我们认识到罪业没有什么值得保护的，必须要发露，要把它清净掉，不需要保护罪业的。

无论如何要对自己所造的罪业有一个清晰的认知，如果真正要生起很深的厌患对治力，其实也需要学很多的法。为什么需要学很多法呢？因为在厌患对治力当中，对于所要清净的罪业，哪些是需要发露的，这也是需要通过学习才知道。就像刚刚我们讲的例子一样，有些人认为自己是善良的人，是个好人，好像没有什么过失，为什么会无辜地受害？但是他不知道，从更深层次的因果来讲，他其

实每天都在造很多很多的罪业。有些人只不过是表面上没有伤害众生，其实内心当中很恶毒的，伪善人也是有很多的。他只是认为我的行为没有伤害众生，但是他没有发现他的心其实没有处在善良人应该有的善良的心态当中，并没有保持。

作为一个想要忏悔罪业的人来讲，必须要知道所要忏悔的、所要厌患的罪业的种类到底有哪些。如果你不了知的话，很有可能遗漏很大一部分，你只能够忏悔你了知的这部分。你不了知的部分，你根本不知道怎么去发露？对不对？如果你不发露，你的力量根本触及不到这，那么它也还会存在着，就会遗漏。

我们要把厌患对治力修好，也必须要去花一定的功夫，要知道罪业到底有哪些？平时我们讲的十不善业道，还有别的在金刚萨埵修法当中都会提到，到时候我们也会学习。还有在《极乐愿文大疏》里面也讲了很多种类的罪业，益西堪布以前编的一个《净障修法文》当中也有很多种各式各样的罪业，身语意的很多很多罪业，这些都可以参考，有助于我们修厌患对治。有些我们想得起来的，可以直接忏悔。如果想不起来了怎么办呢？对于想不起来的，我们就想：金刚萨埵您是遍知一切，还有很多我想不起来的罪业，反正也在你面前发露。请您观察到我想不起来的罪业，也希望您加持让这些罪业得以清净。

总而言之，厌患对治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，想方设法把通过饮食进入体内的毒排出来一样，厌患对治力就是很厌患罪业，不愿意它和我的相续共住，我一定要把它遣除。厌患对治力就是强烈的追悔心，还有不愿意和罪业共

住的心。

如果我们不修行的话，就会心安理得地和罪业共住，觉得没什么，反正罪业存在就存在，也不想去忏悔。这就不是厌患对治力。真正的厌患对治力是不管再小的过失都不愿意在我的相续当中留存，我需要的是功德、善法，罪业对我和众生没有丝毫利益，我不需要。如果具有强烈的追悔之心就是厌患对治。

厌患对治需要发露忏悔，有时候需要在佛菩萨、上师僧众面前忏悔，上师老人家说，如果自己碍于面子，不敢在僧众、上师面前忏悔，也可以在佛像面前忏悔。如果觉得佛不会笑我，反正它就是铜、石头或者布，我和他说了，好像也听不到。这种思想就是不对的，我们要知道佛是遍知一切的，他是一个智慧的自性，能够知道一切。你在这样的对境前面的发露是真正的发露。发露忏悔或者自己产生强烈的追悔之心，也是让罪业清净的一个很重要的要素。

返回对治力

有些地方第三个是现行对治力，第四个是返回对治力，此处的第三个是返回对治力。返回就是发一种誓言，以后无论如何不再造类似的罪业了。因为自己知道罪业的过患很大，所以以后我不再造了，叫做返回。返回对治力从字面上理解相当于迷途知返。不要在错误的道路上越走越远，应该回头。对于以前的罪业你不要再继续造，在造罪的路上不回头，必须要返回来，不再造了，终止它的相续，叫做返回对治力，就是迷途知返的意思。我在造罪的路上返回来了，没有越走越远。什么是越走越远呢？就是说对造罪本身不去制止，反正造就造了，抱着无所谓的心态天天造，就是没有返回对治力了。

返回对治力对我们来讲也很重要，属于忏前戒后当中的戒后。忏悔有两个，一个是忏前，一个是戒后。忏前是什么意思？**忏悔以前犯过的罪业叫做忏前；制止自己以后不再造叫做戒后**。这两个条件能够保证我们的罪业清净。如果你一边忏悔一边造，虽然忏悔有功德，也会清净一部分罪业，但是还会源源不断地产生，我们在相同的时间中疲于奔命，如果不制止造罪的相续，根本清净不了。永远都在造罪、忏悔、造罪、忏悔……功德也没办法增上。**第一个是忏前，对于以前所造的，一定要通过所依对治力、厌患对治力、现行对治力清净掉；第二个是戒后，戒是戒除，就是制止以后不再造了**。下决心发誓以后不再造了，这个很重要。虽然忏悔以前的罪业很重要，但是发愿以后不再造更加重要。否则就是一个循环，成了无休无止的模式。什么时候才能清净？对不起！这个模式没办法清净；什么时候才可以扫清证悟的违缘？对不起！这种方式也扫清不了。因此修行也需要有一种决心、毅力。

当然修行人的根机有强有弱，有些人的罪业他发誓之后，可能就不再造了；有些人修行的力量很弱，他可能发誓之后，还是管不住自己。不管怎么样，还是要发誓，这是一种训练，再再训练自己我一定不再造了，再再作意这个力量慢慢也会成熟，这也是一个训练的过程。我们的很多罪业，在忏悔的时候能不能真正发誓不再造了？虽然我们也知道这是很困难的事情，但是还要一次次地训练。训练的时间长了之后，逐渐所发的誓言也会起到一定作用。随着我们修行的进步、福德资粮、智慧资粮的增长，最后返回对治力就会一断永断了。现在可能有些时候还很困难，即便很困难，我们还是要去做，尽量发誓。因为我们知道罪业的确对自他没有任何利益，如果有利

益，我们可以去造罪业。如果没有利益，为什么还要继续造呢！我们有时候也需要发这种誓愿。

现行对治力

什么是现行呢？就是真正的现起对治恶业的行为，这种善行叫做现行对治力。现行对治力是什么？就是造善法。我们的恶业需要什么去对治它？因为恶业需要善业的对治，所以所有现行对治力的内容都是善业。我们的行为不外乎有三种，即善行、恶行和无记行。无记行和恶行对治不了恶业，只有善业能够对治恶业，其实现行对治力就是修善业来对治恶业。现行就是真实的修能够对治恶业的善法，以修持善业来清净恶业，就是真实开始做了。或者说前面讲的一样，真实开始现起对治的善行。

善业有很多种，但是我们要清净罪业就要挑力量很大的。力量大的善业当中第一个就是菩提心，它是非常强劲的一种善业，既然它的力量这么大，我们忏悔罪业就要调动最强大的善业，就好像我们受人欺负去搬救兵的时候，当然搬得动的话，我肯定就要去请最厉害的人来帮忙，如果请一个还不如我的或者力量很弱的人，肯定是帮助不大。我们要在很快的时间当中，压制罪业，就要想什么样的善行力量最大？首选菩提心，它的力量特别大。前面已经在第二品当中介绍了菩提心的修法，我们在修忏悔的时候，也应该生起菩提心。不单单是我的罪业，所有众生的罪业都要清净，为了利益一切众生我要忏悔。菩提心在我们忏悔的过程当中，一定要用到。菩提心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。为什么它的力量很大

呢？因为本来就是空性的。前面我们讲菩提心忏罪力量大，它的原理是什么？因为所有罪业的根源来自于我执，也就是自私自利，那么自私自利的违品是什么？利他心。如果你生起了利他心，相当于从根本上瓦解掉了造罪的根源，都是我执的缘故，就是我和我所，不是为了我造业，就是为了我的亲友造业，我和我所就是自私自利之心，在这个基础上杀生、偷盗、邪淫，既然罪业是这样产生的，从根本上瓦解的方式就是菩提心，这是广大的利他心，利益一切众生，而罪业是为了我和我的亲朋好友伤害众生。如果要把罪业彻底清净，那就反其道而行之，通过和它完全相对的利他心去对治。

菩提心能够彻底瓦解自利心的，这个时候罪业就没有了基础，自动清净了。从原理来讲，菩提心和造罪的本体是格格不入的，相当于水和火的关系一样。只要生起了对治的心，基础就瓦解了，罪业很容易松动，也就清净掉了，菩提心力量很大的原因就是这样的。

为什么空性力量大呢？罪业本身就是空性的，它本来就是因缘和合的法产生的一个现相。如果你能够相应于它无自性的本性去忏悔，更加容易清净掉。如果我们内心当中把罪业执为实有，清净起来就会很困难。因为心力太弱了，而且在忏悔的时候，没有符合罪业的本性在做忏悔，相当于用了一种颠倒的心。虽然修善法是对的，但是你认为罪业实有就是颠倒的。用颠倒的心态想要把罪业彻底清净，这样就不相顺。如果相应于它的本性去忏悔，就是正确的。为什么呢？因为罪业本来就是空性的，所以安住在空性的状态当中去忏悔，很容易就会清净掉。

你知道这是空性的，心是很放松的。这时候再去忏悔，打比喻来

讲，就像在瓷砖或者碗上面存在一些污垢，用清洗剂很容易可以清净掉，或者说在镜子上面蒙了一层灰，要去清净就会很容易，如果是煤炭清净起来就很困难。如果你能够了知罪业如梦如幻，本身是空性的，而不是实有的，这种了知罪业是空性的状态去忏悔，就相当于清净镜子上面的灰一样，蒙了薄薄一层灰，很轻松就可以把它清净掉。

第一个空性本身是一个很清净的善法，可以对治恶业；第二个符合于罪业本身的实相进行忏悔，很容易清净。空性的修法在修行的过程中，也一定要忆念，这是一种强劲的能够清净罪业的方式。

金刚萨埵的修法，就是观修金刚萨埵的身体，念诵金刚萨埵百字明或者金刚萨埵的咒语，这方面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是用金刚萨埵。除了上面的几个之外，读诵大乘经典也是一个强劲的忏悔罪业的方式。因为大乘的经典相顺于觉悟之道，所以功德利益也特别大，所以当我们想要忏悔的时候，读诵比如《心经》《金刚经》《地藏经》或者《妙法莲华经》等等大乘的经典很容易清净罪业。在很多的显宗修法当中，就是让我们读诵大乘经典，通过读诵大乘经典就可以清净罪业。还有转绕佛塔、顶礼、放生，只要你带着忏悔的心态去做，所有的善业都可以成为清净罪业的方法，包括听课也是一个能够清净罪业的方法。比如说我今天听课，就是要忏悔无始以来的罪业，如果你带着这种心态来听法，听课的善根就可以清净你的罪业。

讲法也可以，比如我讲法是为了清净无始以来的罪业，如果我带着这个思想来讲法，就可以清净罪业。同样思考、看书、讨论、讲

考、笔考、念咒、念佛都可以，只要你带着忏悔的心态去做，每个善业都可以清净罪业。像这样所有的善行就是现行对治力，有些是直接观空性，有些是念阿弥陀佛的名号，有些是念观音心咒等等，这些都可以清净罪业。

实际修持让罪业消除的善法，叫做现行对治力。在这个过程中你的罪业就一分一分的消掉了。只要你坚持做，在做的过程当中我们要相信善法的力量，罪业肯定是逐渐都在消亡的。我们一定要有信心，有些时候我们会怀疑在修的过程当中，到底罪业有没有松动、消失啊？可能罪业在你怀疑的时候也在消除，但是速度一下子明显就慢了。本来佛看到这个人在忏悔，罪业也在很快的消除，突然怎么减速了呢？原来是他在怀疑罪业能不能够清净，生起的这种心态就会减速。

我们要相信善法的力量，很多时候我们非常相信罪业的力量，我造了这么多罪业怎么办呢？一定会堕落。相信罪业的力量，虽然从某些方面来讲也对，但是同时我们也要相信善业的力量。因为我们没有理由只相信佛陀经典当中的一部分的教言，对于佛说杀生、偷盗、邪淫的罪业如是的严重，我们对此特别相信，天天忧心忡忡。佛陀在经典当中，还讲了另外一部分说，比如说你磕一个大头、放一次生、念一句佛号的功德很大，能够清净罪业的力量也非常的大，我们也要相信这些，没有理由只相信一部分，不相信另外一部分。我们在忏悔的过程当中一定要有信心，信心越足，忏悔罪业的速度越快，能够消除的罪业也会越快，这方面也是需要了解的。

金刚萨埵是百尊之尊。

为什么我们要用金刚萨埵来忏悔呢？因为金刚萨埵是百尊之尊的缘故，或者说他是三世诸佛总集的缘故。百尊是大概的一个数字，就是很多的意思。百部之主、百部之首等等，这方面在金刚萨埵修法当中也有，一百部就是无量的意思。百尊之尊既可以是很多的意思，很多佛菩萨的部主，其中最尊贵的。还有一种理解，上师在讲记当中讲，百尊也可以理解成文武百尊，所有寂静和忿怒的加起来有一百尊，这在闻解脱当中有。寂怒百尊的总体或者百尊最尊贵、最主要的，就是集于金刚萨埵当中。金刚萨埵变幻成文武百尊，文武百尊也可以包含金刚萨埵。金刚萨埵既是百尊，百尊也是金刚萨埵，我们修一个金刚萨埵相当于修文武百尊。在麦彭仁波切的一些修法仪轨后面，还有金刚橛、胜乐金刚、时轮金刚等本尊也是金刚萨埵的自体。因为金刚萨埵相当于涉及了所有百尊功德的一位尊主，所以我们要修金刚萨埵来忏罪。

另外金刚萨埵在所有的佛菩萨当中，具有一个不共的愿力。什么不共的愿力呢？他在因地修行的时候，发愿以后不管是谁观想、供养他的身相，念诵百字明等咒语，他一定会显现在这个人的面前，通过加持清净他的罪业。如果念了他的心咒没有办法清净罪业，他就不成佛。他以前发了这个愿，后来他通过很长时间加持自己的誓愿，自己的功德圆满就成佛了。由果推因，既然他已经成佛了，也就说明他的誓愿已经成熟了。因为他发了不共的愿力，所以不管是谁只要能够忆念或者能够念他的心咒，一定可以清净罪业，这是不共的愿力。虽然每一尊佛都可以帮助我们清净罪业，但是在不同的佛当中都有不同的愿力。

通过世俗的不共的缘起，修金刚萨埵对忏罪的侧面来讲更加的殊胜。一方面他是百尊之尊，也是一尊佛，一方面来讲他是发了不共的愿力。修持阿弥陀佛的法也可以忏罪，我们都知道在《阿弥陀经》《无量寿经》当中也讲念诵阿弥陀佛的名号忏罪的功德很强大的。而阿弥陀佛主要的发愿，并不是清净所有众生的罪业，就是引导众生趋向于极乐世界不共的愿。虽然也可以忏悔罪业，但这不是主要的。

金刚萨埵能不能帮助我们往生极乐世界？可以，但是他主要还是清净罪业的。莲花生大士发的愿，不管是谁观想莲师、念诵他的心咒或是祈祷文，遣除这个修行人所有内外密的违缘。遣除所有障碍违缘就是莲花生大士不共的愿力。文殊菩萨、观世音菩萨、地藏菩萨等等都有不共的愿力。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，清净众生的罪业这是最突出的一种功能。

这么多佛菩萨都可以忏罪，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，所以我们如果要忏罪，念诵金刚萨埵是比较合适的。有些大德也说，忏罪可以念金刚萨埵，也可以念文殊菩萨来忏罪，当然肯定是可以的，念观音菩萨也可以忏罪。一方面来讲所有的佛本性是一味的，一方面讲其他佛菩萨的慈悲力也是圆满的，而从世俗的缘起来讲，他所发的不共的誓愿那就是清净罪业。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。而且莲花生大士以前授记也讲过，针对现在汉地的众生来讲，尤其有缘的就是金刚萨埵修法。因为很多不共的因缘，所以现在

我们有福报能够值遇到金刚萨埵法门。应该经常祈祷、观修，通过他的大悲加持力，在和罪业赛跑的比赛当中，我们完全可以占到先机，能够在罪业成熟之前就让罪业消亡。第一个可以不堕恶趣，在下一世能够得到宝贵的人身，让修道的相续不中断。第二个如果我们要往生极乐世界，金刚萨埵的忏罪法也可以帮助我们扫清往生极乐世界的障碍。因为往生极乐世界也有很多的障碍。如果你能够忏悔，也可以帮助我们清净掉往生极乐世界的障碍；如果你想要证悟大圆满，它也可以帮助我们清净证悟的障碍。这个方面特别殊胜。

如何观金刚萨埵

观修金刚萨埵，在佛堂当中或是前面的桌子上，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，能够帮助我们很清楚的观想，我们可以请一尊铜像，也可以用一些唐卡、照片，还有电脑上面的3D照片。尤其是现在的动态图，对于我们观想非常有帮助。以前就是一张相片放在这儿，不动也不说话，我们还需要加上很多内容，通过动态图可以比较直观的观想。反正能够帮助我们观想的东西，有条件都可以去寻找。

观想金刚萨埵的时候，上师讲如果自己有信心，可以观想双运的像；如果自己的信心差一点或者意乐方面喜欢观单身，那就观单身。仪轨当中有些是双身的仪轨，有些是单身的仪轨，都是可以的。

观想金刚萨埵的时候，我们要知道他是智慧的本性。虽然摆在我们面前的只是一张照片或者一尊铜像，我们要知道他不单单是一张纸、一块铜而已，通过制作加持之后，已经变成了和金刚萨埵无二无别的自性，已经成为真正金刚萨埵本性。最好的是观想一个立

体、透明的形象。不要把他观成薄薄的一张纸，也不能觉得佛像里面就是泥巴、铜铁，好像没什么，这些只是帮助我们观想形象的方式，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。我们所观想的金刚萨埵和真正的金刚萨埵一模一样。比如我们观在头顶上的金刚萨埵，就是真实的金刚萨埵降临在自己的头顶上。所有金刚萨埵的智慧、悲心、加持，就在我的头顶上安住着，他就是完全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非常清楚，对于飘带、眼睛黑白的颜色等等观得清清楚楚，乃至每根头发都观想的非常的清楚，同时也要知道他是如梦如幻的，不是一种实有的自性，就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。从明分的侧面来讲，他的功德方面就是真真实实的金刚萨埵。在阿琼堪布的引导文当中说，如果把金刚萨埵观成彩虹、如梦如幻一样，从他的语气上看起来好像有点不赞同。为什么不赞同呢？因为我们在观想如梦如幻、无实有的时候，觉得他是缥缈、不存在的东西，这是不对的，所以一方面来讲，他是无实有的，从另外一个方面来讲，他就是智慧尊，实打实加持的来源。

当凡夫人一修如梦如幻，就觉得这是空的，没有力量的，抓不住的一个东西，必须要观成实实在在存在的。这是两种过失，一方面来讲我们要知道是如梦如幻，一方面来讲他完全全就是一个智慧的本性，也不是一个世间的彩虹一样的，我们有时候一观如梦如幻彩虹一样的，因为知道彩虹是假的，所以感觉这也是假的。他的如来藏本性完全现前，这是真真实实的，他加持我们清除罪障的能力也是

真真实实的。在我们观修的过程当中，随着自己对于大的论典或者甚深智慧的深入了知，对这些问题就会越来越清楚。

金刚萨埵其实是一个综合性、很深的修法，如果有了很深的见解，比如你有了等净见、密宗的见解、空性见、如来藏的见解。这样的修行人所观的金刚萨埵的修法和一个人刚刚学习前行的人，所修的金刚萨埵肯定不一样。刚刚学习金刚萨埵修法的人也谈不上质量，为什么谈不了质量？因为真正要谈质量，必须要对于等净见、无二见、密宗见解、空性、如来藏等等很多有关的内容都要了解，这时候观一座、念一句就会不一样了。如果你什么都不知道，就是知道观想他的样子、念咒语，单单知道这一点，而且金刚萨埵的法本里面所讲到的观如梦如幻，也根本不知道是怎么回事。这时候只有认认真真的念，念完就不错了，肯定会有效果。如果去想我的质量好不好，可能是言之过早了。认认真真的把数量完成，能够做到以信心去祈祷，通过厌患对治力等等把罪业清净到一定程度，就已经不错了。

真正来讲金刚萨埵可以说是一个很深的修法，也可以说是一个很浅的修法。浅的就是，你大概观好了之后，通过祈祷的方式去念金刚萨埵；深的就是，自己的本性也是金刚萨埵，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方式，法王如意宝造的《金刚萨埵修法如意宝珠》，基本上就是通过祈祷的方式，不像很深的生圆次第那样，就是观在虚空当中，然后通过祈祷的方式去念诵，以这样的方式来清净自己的罪业。

不管怎么样，能够观想清楚就观想清楚，实在是观想不清楚怎么办？如果实在观想不清楚，可以把佛像放在自己的跟前盯着这个

佛像去看。看完之后，闭着眼睛观想到头顶上，然后模糊了睁眼睛再看，然后再闭着眼睛观想。这样反复地去训练。有些大德说[如果还是不行，就想反正真实智慧身的金刚萨埵就在我的头顶上，真实的给我做加持，那样就可以了](#)，至于他是模糊的还是清晰的，也不那么重要了。如果观想不清楚，就要非常相信金刚萨埵在头顶正在给我清净罪业。他完全有清净我罪业的能力，这样观想就可以。如果观想的很清楚，没有信心或者有信心观不清楚，在二者之间选择的话，就要选择有信心观不清楚。[具有信心是更重要的](#)，虽然有些人观想能力很强，但是信心可能不是很强。[既有信心又观想的很清楚，就是很标准的一个密乘行者](#)。如果实在是观想的模模糊糊，可以通过信心去观想，反正一片白茫茫的金刚萨埵佛在我的头顶上，他就是智慧身，已经降临了，这样也可以。

如何念百字明

把这些观好之后，[按照要求在心间观想咒轮，百字明一圈一圈的咒轮通过旋转放光清净罪业、获得悉地](#)。上师说，如果没有生起次第的基础，观想之后去念诵百字明就可以了。实在观想不清咒轮旋绕的话，不观想也可以。[主要是我们要通过信心去祈祷，从现在开始除了您之外，我没有其他的信任之处](#)，通过很深的信心完全的相信金刚萨埵，[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](#)。就是说我现在念诵百字明，不是为了自己一个人，而是为了所有的众生去念诵。包括我现在显现上讨厌的众生、不认识的众生，我现在是为所有的众生修行，为他们念诵百字明。

皈依发心之后，一边念诵百字明，一边开始发露，想我相续当中的罪业，杀生，偷盗，邪淫等身三语四、意三的罪业，还有自己皈依之后，违犯皈依戒，已经破了斋戒、居士戒、出家戒、菩萨戒、密乘戒等等，对于违背戒律的很多过失一边念诵百字明，一边忏悔。

这里讲追悔自己的罪业，最好能够发自内心的忏悔，乃至痛哭流涕、泪流满面。这方面是有一定的必要性的。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。如果发自内心的恐怖，真正觉得自己错了，具有这样的验相去忏悔的话，力量是很大的。为什么一定要流泪呢？有时候流泪代表的是很真诚的意思，触动了内心深处的一些东西。如果笑嘻嘻的念诵百字明，除了境界很高的人之外，从他的外表看起来，可能就是没有很认真对待忏悔的事情。非常随便、嬉皮笑脸的念，很欢喜，从外表可以推知他不是很认真，大概就是这样的意思。

应该按照自己的见解高低，很认真的去念诵百字明。一般来讲百字明需要念诵十万遍，如果再加上一万遍来补缺，念诵十一万遍百字明可以清净无始以来到现在所造的一切罪业。我们的罪业太多了，尤其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都会障碍我们修行，通过百字明忏悔非常有必要。

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，主要我们不仅是无始以来，即便今生当中造了很多的自性罪和佛制罪。如果不清净罪业成熟之后，就会导致恶趣的痛苦，为了让我们不堕恶趣就要忏悔。在忏悔的时候也要注意。修行百字明的道友们也

应该注意，有些时候我们在忏悔的时候是比较专门为了害怕自己堕入恶趣去忏悔的。他的思想是什么呢？只是想到了如果我不忏悔，这个罪业是会要堕入恶趣的。他的思想纯粹只是为了避免自己堕入恶趣去忏悔，这样行不行呢？虽然可以，但是根本不够。在忏悔的过程当中，还有很多的目的和必要都遗漏了。除了我们说的很多佛制罪和自性罪不忏悔会堕入恶趣，会让自己感受痛苦之外，其实我们前面也讲了在忏悔的过程当中，我们还可以通过修法得到感应。罪业本身就是障道因缘，而不是顺缘。真正修道的顺缘是福德，善业和善根才是助道的。

现在所造的善业的作用之一，可以获得善趣的安乐或者你即便堕入恶趣，也会有一些恶趣当中的安乐。善业的第一个果是得安乐，第二个果对修行来讲就是助道的因缘。帮助你修道很快成就的顺缘是什么呢？就是善业。我们修法的时候，第一个要清净违缘，就是要把障道的因缘去掉。第二个是助道的因缘，对于善业、善根必须要强劲的积累，违缘没有了，助道的因缘具备了，修行就会很快。

对我们修道来讲，罪业会成为一种障碍。如果罪业存在，我们相续当中就没有办法生起很多应有的境界，比如说菩提心、生圆次第的境界，还有共同和不共同的悉地、成就，这些都会因为罪业的缘故无法显现。金刚萨埵修法刚开始就讲了，我们的心像镜子一样，如果镜子上面有很多的灰尘，在蒙着灰尘的镜面上面显现不出很清晰的影像的。你用这样的镜子去照什么东西，镜面上都显现不出来。如果你把灰尘擦拭掉，再用明镜去照耀就可以清清楚楚的显现。我们的心上面显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，这些污垢叫做罪障。

很多人想要一生成佛，或者说生起什么觉受。虽然希望是这样，但是让你显现功德的心上面蒙了太多垢染，怎么能够显现呢？显现不了。**如果你想要在心上去显现功德和道相，就要做一件很重要的事情，这就是要忏悔。**必须要把心上的违缘罪障通过忏悔的方式去掉，逐渐忏悔清净之后，这些功德就会慢慢的浮现。

四种对治力就像布一样，如果我们精勤地去擦拭，把相当于镜面上灰尘的烦恼障所知障去掉之后，生圆次第显现的感应道相逐渐就会显现出来。现在我们修行不得力、咒力显现不出来、修本尊也不现前、菩提心修不出来等等，都是属于障垢比较深厚的显现，还有烦恼深重，经常性的生起贪欲嗔恨，这些都是内心当中的障碍很重。如果通过精进的忏悔之后，罪障清净的体现就是一方面功德逐渐生起来。一方面烦恼也会越来越少，不好的东西在我们相续当中会越来越弱。这方面是很重要的事情。

可能让我们操心是不要堕入恶趣，除了不堕入恶趣之外，其实忏悔还可以帮助我们清净修道的很多违品。**既能让我们不堕入恶趣，生起暂时道的功德，还可以让我们现前佛性、如来藏。**只不过在念金刚萨埵时，你要达到什么目标？如果你想要通过修金刚萨埵来现前佛性，那在金刚萨埵的修法当中，就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，金刚萨埵修法必须相应于实相，这是高标准的。修金刚萨埵的时候，比如说你修10万遍金刚萨埵，10万遍金刚萨埵既可以帮助你压制住粗大的罪业，也可以帮你清净掉堕入恶趣的因缘，还可以帮助你生起道功德，帮助你证悟

空性。至于你自己能够达到什么样的标准，关键是看你在修金刚萨埵的时候，你动用了多少因素，如果你动用的是空性和等净无二的见解，你知道自己本性是佛，罪业本性是空性的，有这些条件，金刚萨埵的修法就可以让你的如来藏现前。

如果你在修的时候没有动用这些因素，没有和道相应的出离心、菩提心，你只是害怕堕入恶趣，这样有没有功德、有没有作用呢？一定有。在这样的状态当中修金刚萨埵，肯定可以帮助你把这些很深重的、让你堕入恶趣的因缘断掉，但是仅此而已。仅仅是不让你堕入恶趣，别的没有了，因为你所念的金刚萨埵的咒语当中没有别的因素，只有让你的罪业不现前的因素，或者让你清净掉堕入恶趣的罪业的因素，其他的就没有办法。

如果你修的时候有大乘的菩提心，那么这个金刚萨埵修法就会变成成就大乘佛果的因。如果你有现前如来藏的空性或者等净无二见，金刚萨埵修法就会变成成佛的因，直接去掉客尘，现前光明的佛性。

所以我们在修金刚萨埵的时候，有些道友的上升空间还很大，有些道友可能逐渐地相应自己学过的见解，比如《中论》和《入中论》当中所提到的空性、三轮体空，罪性本空等。有些道友学过密乘的《大幻化网》之后，回头再用幻化网的见解修一遍加行，再修百字明的时候，他就会把这些全部都用上，他的武器就越来越多了。就好像像买了很多装备，回来的时候他的军队就很强大，什么样的武器都有。那个时候不单单是把堕恶趣的罪业清净掉，不仅仅这样，他完全可以更深入地把它种子、习气全部灭掉。

忏悔的原理打个比喻来讲，我们罪业的种子，相当于被开水煮过，或者说被火烧掉了，表面上看还是种子，但它没有力量了，再种下去生根发芽的力量没有了。我们忏悔就是让罪业的种子不再成熟，它没有成熟的功能了，但是种子的习气还在。有些时候你忏悔的力量只是损伤了它一点点的功能，只是把罪业成熟的功能损伤了一点，或者说延迟它成熟了，它该成熟照样还成熟，只是它的功能减少了，不会那么圆满地成熟了。这些是什么原因呢？主要是看你自己忏悔的时候，到底动用了多少清净的见解。

我们看《百业经》《贤愚经》里面，有很多人诽谤阿罗汉，之后他们也很努力地忏悔，但是还是堕恶趣了。这就类似于这种情况，他忏悔的时候，忏悔的因素当中缺少了很多很多大乘菩萨忏悔的要素，他忏悔就没有力量。本来他要堕地狱的，忏悔完之后堕入旁生，五百世转旁生，就是这样的方式。他忏悔有没有力量呢？有，他本来应该堕地狱的，忏悔完之后，没有堕入地狱，但仍然五百世转旁生，然后又五百世在人间当中感受等流果报。

如果换一个大乘修行人来忏悔，他忏悔的时候就可以动用很多的因素，比如说菩提心，空性，金刚萨埵等，他可以把罪业完全清净掉，一点都不用受报。不但不用受，而且在今生当中还有成就的希望。这就看我们在修金刚萨埵的时候，你相续当中能有多少见解，你在闻思的过程当中提炼了多少对修金刚萨埵有用的东西，这个时候都可以用得上。如果你没有学，那就不用上了，对你来讲，这些重要的武器你就没有办法拥有，你的钱不够，你买不起装备。如果有了这些装备你就可以用，就可以很迅速地达到你的目的。

如果你对 these 闻思很多，而且闻思的时候很认真地提炼出见解，这些见解在你修行的时候全部都可以用上，而且让你修行加速的很多因素就在这里面。因此说忏悔本身不单单是让我们不堕恶趣，让我们不再感受痛苦，还完全可以让我们佛性现前。如果你懂了金刚萨埵修法，完全可以让你成佛。如果你不懂，没有这些该有的东西，这个修法就是让你的罪业要不然延迟成熟，要不然损伤一点，要不然把罪业的种子烧毁或者煮了之后让它没有力量，但是种子还在这儿。

但是很深的修法，不单单是让罪业的功能没有了。比如说我现在相续当中有很多很多罪业的种子，但是如果我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，念的时候，我这个咒力一下去之后，因为我的见解很深的缘故，第一个罪业感果的功能当下就没有了，不会再感果了（有时它的形象还完整的在这儿，只不过是没感果的力量而已）；第二个，除了不感果之外，更深的是把整个种子的形象也摧毁掉，完全找不到一点痕迹。这样修行修下去，不单单恶业感果的功能没有了，而且就连它的种子、习气也全部清净掉了，直接达到实相。咒力、观想能力不是只达到罪业的表面，只是把罪业感果的功能消亡，不是这样的，是直接达到实相。所以如果你的咒力能够直接达到实相，你观想能够直达实相，那就是成佛的因了，就不仅仅是让罪业不成熟或者延迟成熟了。

所以我们自己作为修行人来讲，野心要大一点，不要仅满足于不堕入恶趣、能消掉罪业就行了，应该更有出息一点，野心要大一些。既然我修了，听说修金刚萨埵可以让我的佛性现前，那这是怎么

回事儿呢？我们应该去了解，学习完之后就应该要用上。不单单满足于不让罪业感果的功能成熟，让这个功能丧失，而且要让它彻底地消亡，直达本性。在修金刚萨埵的同时也修空性，也修无我的佛性，在这个过程当中罪业完全找不到了。不单单罪业找不到，而且变成让自己成佛、佛性现前的因。密宗的见解，幻化网很多的见解，后面我们学习完之后，就可以用这些见解摄持来修法，不单单修金刚萨埵，还可以修曼扎，修发心等等，其他修法都可以用。

四座观修

在修金刚萨埵的时候，如果有时间闭关，就可以修四，六座，这些都行。因为我们在修法的时候，越能够专注地集中精力地观修，它的力量就越强大。如果我们修的时间短，或者间隔时间长，在这个过程当中修法的力量没有办法积聚，时间长之后就会散失掉。就像把军队集结起来打了一个胜仗，之后就解散了，第二次又要重新集结，这样就很费时间贻误战机。但是如果打完之后短暂休整，没有分散，马上开始攻克第二个城池就很容易节节胜利。所以闭关修行的好处就是这样的，为什么每天要修四座，六座？修一座两个小时，修完之后短暂地休息，你不休息也不行，一般欲界人的精力心力跟不上，完全不休息是不行的，中间要作短暂的休息。短暂地休息中间也没有完全丢失见解、修行，休息一段时间例如一个小时，之后马上重新上座又开始。这就相当于部队没有遣散，稍微休整马上就重新开始修行，这样修行自己的罪业很快就消亡了。

如果间隔的时间很长，比如说我今天早上修了一座，第二座到第二天了，如果是这样的，中间有太多太多的因素可能影响你这一

座修行的效果。第二天重新集结，重新集结就慢了，肯定是会这样的，毫无疑问。所以如果有条件，很多的修行者他就会去专修，就每天四座六座的去修，这样集中精力就很容易突破。如果没有条件，比如城市里的人没有条件，那每天至少要保证一段时间修行，比如说修一座也可以，以比较专注的方式修，不管怎么样，这一座2个小时我就不动，电话也不接，什么事情也不做，就专专心心地修。如果还不行那也只有散念，一边做事一边散念。当然这样效果肯定会打折扣。

如果以后有时间最好是做一个短期的闭关，不管怎么样，进行七天或者一个月的闭关。闭关的时候，没有什么别的事情，尽量减少外缘，专门去突击修行金刚萨埵，这样也是很有必要性的。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。比如说我们加行的十万遍修完了，其实修一遍还是不够的，还要修第二遍、第三遍加行。如果没有办法再修第二遍加行，修完了十万遍百字明之后，每天保持念诵一百零八遍百字明，放在功课里面，无论如何每天持续性的念诵一百零八遍。早晨念诵的二十一遍不算，这是加持堕罪的。因为罪业是要增长的，前面我们学习业因果的时候，讲过未作不遇、已作不失，还有业性增长广大。不管是善业，还是恶业，业的本性就是增长广大，会像滚雪球一样越滚越大。为了让罪业不要增长，能够保持原样，我们就要在每天早晨起床之后，没有说话之前念二十一遍百字明来加持堕罪，让堕罪不增长也是有必要的。然后每天再一次性念诵一百零八遍百字明，慢慢地这些罪业都可以清净。

我们每天都会不知不觉地造很多的罪业，这个时候就可以忏悔了，当天忏悔很容易清净。为什么我们每天要坚持念诵百字明忏悔

呢？每天念诵一百零八遍百字明的原因，就是当天的罪业可以清净，以前的罪业也逐渐能够清净了。

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，自己不知道接触了，这样怎么办？也可以忏悔，在一百零八遍当中也可以把这些不知道的染污性的罪业清净掉。这时候我们就不是坐以待毙了，还是有很多的防范措施，这方面也是一个防范措施，对我们而言很有必要。

如果有时间精力修一遍五加行肯定是不够，第二遍、第三遍是肯定要修的；如果不行每天念诵一百零八遍还是要保证的。这是为了更好的保护自己，我们每天造了这么多的罪业。如果能够不造罪业，都很清净，也可以，实际上根本没有办法控制自己造罪。每天一次性念诵一百零八遍百字明可以筹补酬补一切的所失之戒，不会堕入三恶趣，上师老人家是这样讲的，《前行》当中也是这样说的。

修行人要重视百字明修法

如果是世间人的话，比如我们的亲属朋友，让他长期修行根本不愿意，如果你跟他说他的罪业很重，他愿意念诵十万遍百字明或者金刚萨埵心咒也是挺好的。我们作为修行者，一定要重视百字明的修法。百字明的修法，第一个，修得深一点是可以直接成佛的法；第二个，它可以让我们每天有意无意造的罪业清净的法；第三个，它是能够让以前所造的罪业逐渐消亡的法。百字明是忏罪之王，在所有忏悔罪业的修法当中，金刚萨埵百字明就是最殊胜的忏悔方式。我们应该多看百字明的功德，然后多去修行、串习，这面对我们的修行非常有好处。

我们首先要完成数量，完成数量也可以找到修行的感觉，有些修法本身通过完成数量也会更熟悉这个修法，这样会清净我们一部分的罪业。在修行过程当中，没有谁能够一下子达标，都是逐渐达到的。在佛菩萨的眼里，我们修行百字明的时候，就像刚刚学习技术的人，手忙脚乱的很笨拙。每个人的修行都有起步的时候，小孩子在学走路之前，也是慢慢地先在地上爬，然后站起来走两步，开始扶着墙走，后来才可以跑。我们刚开始先把数量完成，尽量按照这里的标准，保质保量去做。后面我们学习了很多教法之后，可以逐渐注重质量的观修。我们修行百字明不是一年两年，而是长期的修行，它对保证我们的修行也是非常必要的。

十万遍的百字明是基本的，很多上师们都说，得到一个暇满的人身不修五加行很不好，实在是一种浪费。得到了暇满的人身，无论如何都要修一次五加行，这样暇满人身也算是有了意义。百字明念十万遍是保底的，我们不要认为十万遍就很不得了了。作为一个修行人来讲，如果修行的话十万遍就是一个保底的数字。在前行当中讲，华智仁波切的师兄弟很随便都念诵了几百万，念诵一两千万的特别的多。我们无始以来积累的罪业太多了，而且每天还在不断的积累。唯一的后悔药就是金刚萨埵百字明。我们犯了错误，以前没有后悔药可吃，现在有了不吃，肯定是不对的。既然有的话我们每天都应该服用后悔药，否则自己的罪业就会越来越增上。我们在一生当中应该经常性忏悔，观修百字明。

我们的修行要获得验相，也要修百字明。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，

哪一个环节都是标准的，就是修不动、突破不了。这是什么原因呢？上师讲了这就是罪业重的缘故。虽然你的修法很正确，没有什么错误，但是修了很长时间之后，还在原地踏步。这时候就必须要有忏悔，前面有阻碍的东西，让你没有办法前进，即便你的路是正确的，也走不过去。这是什么原因呢？就是有阻碍。这时要做的就是扫清障碍，应该集中精力修行百字明去忏悔，还要修曼扎积累资粮。通过集资净障，就会有所突破，这也是一个窍诀。

如果没有这些窍诀，修一段时间之后修不动，不知道什么原因。没有其他突破的措施，有可能就会退失，想找另外一条路，另外一条路其实也是一样的，还是有障碍，走不动。在这个过程当中，生命就到了尽头。如果你知道是怎么回事儿，我的修法是正确，修不动就是有障碍。这个时候怎么做呢？你就需要通过修行百字明去忏悔或者积累资粮、供曼扎。如果做了之后，有所突破，再往前走，走了一段时间，又有障碍了，还是需要这样修，这也是上师们的窍诀，对我们来讲是特别的重要。

上师也说密宗忏悔以百字明为主，也有推存三十五佛忏悔文的。显宗对于三十五佛忏悔文修的也比较多，汉地还有八十八佛忏悔文或者大忏悔文，在我们修行的过程当中，这些都是经常要念的，属于特别重要的修法。如果我们想要解脱一定要按照正确的方法，千万不要自以为是，觉得我不用修或者自己发明了一个修法，我们的分别念是根本靠不住的。

按仪轨观修百字明

用什么仪轨来修呢？修百字明的仪轨特别多，无垢光尊者的三

休息当中，还有很多伏藏、三解脱也有很多这些修法，而且各个教派当中也有很多仪轨。我们现在主要使用的是《前行引导文》当中的仪轨，这是一个完整的仪轨，还有全知麦彭仁波切所造的《开显解脱道》仪轨，这些都非常好。上师老人家比较提倡修《开显解脱道》，《开显解脱道》是比较简单的修法。如果有些道友喜欢《前行引导文》里面的仪轨也可以。

我们只要以信心去念百字明，它有一百个字，把一百个字先念熟，背下来之后不要增减地去念诵百字明。我们通过信心开始念的时候，业障就在逐渐消亡。因为它本来就有很大的功德，我们照法本里所写的仪轨去做就行了。上师也是说了，自己不需要通过分别心来增加减少，仪轨里怎么说，自己就怎么去做。

修行人要长期修行百字明

为什么要长期修呢？原因前面也讲了，我们无始劫造的罪业很重，必须要长期修百字明。药要长期吃才有用，如果病很重，吃了一段药又不吃了，可能就不行。一方面会加重，另一方面对免疫力等方面也会很不利。如果每天都吃药，首先自己的病会减弱的，最后能够恢复健康。

对修行人来讲，无始劫来漂泊轮回的时间那么长，没办法数清楚有多少种罪业存在我们相续当中，做一些短短的忏悔是完全不够的，我们根本没办法衡量相续当中到底有多少罪业。有些人念完了十万百字明，也参加了好几期金刚萨埵四十万的念修。为什么感觉还有很多罪业呢？第一个是我们罪业太深重了，第二个是我们在忏悔的过程当中，可能有很多要素没有具备。自己的福德、智慧没有

具备的原因，念的时候没有具备条件，所以还是应该不断去做，无论如何都要长期的去念诵。长期修百字明可以避免很多违缘，还可以逐渐让我们心性显露。

百字明不单单是忏悔法，而且也是积累资粮的一种方法。如果有很深的见解，单单通过修百字明就可以成佛。为什么可以成佛呢？因为我们的本性是佛性，这是圆满的。阻碍佛性现前的就是客尘垢染，只要把垢染清净掉了，佛功德就是现成的。如果你有很深的见解，单单修金刚萨埵修法就可以成佛，原因就是这样的。一方面清净罪业，一方面也积累资粮。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，不管怎么样，有机会共修的时候一定要共修。因为有很多高僧大德、上师，还有僧众一起念诵，共修的力量特别大，这个机会也很难得，如果让你一个人发心找一个时间念四十万遍，不一定发的起来。听说有共修的法会，大家都愿意参加。应该多参加这些法会，通过共修的力量清净自己的罪业是特别好的。

修行人要一辈子修行百字明，作为修行人来讲，应该有一个长期和稳定性的修法，百字明修法对我们来讲也是非常重要的，应该长期的修行。有些修法恒常做，长期去做容易有效果，短期做不一定有这么大的效果。有些修法越往后修越成熟，越成熟效果和力量越容易发挥出来，长期修行的原因也是这样。前面修了五六年，什么动静也没有，继续修下去慢慢就开始有动静了，有了感觉，也开始逐渐相应了，长期修行的必要性也是这样的。

我们知道一个法很重要就应该一直修，上师他老人家也说有些

法，他从小修行到现在一直在修。为什么？就是发现了它的必要性，一定要修下去。

修行是最重要的

这个小标题下面是什么意思呢？针对于世间的饮食、睡眠来讲，修行是最重要的。虽然现在城市里面的人，觉得家庭、生活或者工作最重要，修行暂时没有排到重要的位置。在学修的过程中，慢慢就会发现世间当中这些只是暂时的因缘，我们在轮回当中流转，靠什么让我们解脱，获得巨大的利益呢？只有修行。不管今生当中对于现在暂时的工作、生活怎么样努力，得到的利益也是有限的。如果没有通过修行的思想去摄持还有很多副作用，得到之后，下一世还要重新再来，这一世所有的努力归零了。比如好不容易爬到副科长的位置，死了以后什么都没有了，下一世能不能当上，还得看你努力的情况，不像修行一样可以累积的。你不能说上一世我是副科长，这一世应该从副科长的位置上继续往前走，那不算，已经归零了。而修行不是，你前世修到什么程度，下一世还可以从那个高度重新来，这是完全不一样的地方。修行完全是清净罪业、增长善根、相应实相，没有任何副作用，而且对自他有利的就是修行。我们应该逐渐的认识到修行应该放在首位，然后别的应该放在次要的位置上。

以前我们分析过，修行放在首位意思主要是在你内心修行是首位，而在现实的生活当中，在家里你可以假装修行不存在，把修行排在后面的位置，就是说在你的家人眼中，你的把工作、家庭放在首位。因为他们并不了解修行是怎么回事。你自己知道一切事情当中，修行是最重要的，其他的事情只不过现在我必须要做而已，因为其

他人不了解修行的重要性，所以在他们的眼中我还要显得把工作生活放在首位，好像修行可有可无，甚至于都可以在你的家庭当中，根本找不着修行的位置。虽然表面上根本没有修行的位置，但是你的心中这是不可替代的。

我们说排在首位的意思并不是说从今以后，什么事情都不做了，就是打坐、念经、听法、放生，除此之外什么都不做了，不是这个意思。[上师老人家经常讲，如果你现在还有工作、家庭的责任，这些还要做，而且要做好。内心应该知道，修行才是重要的。](#)

其实最有必要能够利益自他的就是修行，其他的再怎么努力最后也是一场空。我们在轮回当中努力了这么多世了，今生还是一无所有。以前也当过大富豪、帝释天，现在还是老百姓、烦恼重重。如果以前就修行的话，现在必定不是这个样子了。因为以前没有把修行当做很重要的事情对待，所以我们现在应该从内心当中认为修行是最重要的，一切都是为了修行而服务，即便生活工作也是为了修行而服务。如果有这样的认知，自己的心就和正道的修行逐渐相应了，这方面对我们来讲是特别重要的。上师讲的意思也是让我们逐渐通过闻思修行了解到修行的必要性。

十万遍百字明肯定是要修行的，如果有因缘还要再再修行百字明。其实没有因缘遇不到，遇到了也不相信，不知道有这么好的修法。[最好的忏罪方法、让自己不再感到痛苦的殊胜窍诀就是百字明。](#)在伏藏仪轨、续部修法当中都讲了百字明的殊胜性，我们一定要了解。今天我们大概按照大恩上师所讲的主要内容做了一些介绍，具体的修法在后面的正文当中还会有所体现，我们要认真地学习。虽

然它的词句看起来比较简单，但是可以带给我们很多提示，还有很多修行成就方面的重要信息，这些在文字当中都是有所体现的。我们在学习文字过程当中，逐渐要对于这些我们修行来讲至关重要的窍诀修法比较重视。[平时我们修学的很多理论，其实在修百字明的时候都可以体现出来，然后用到修行当中去，这方面很重要。](#)

今天我们就讲到这个地方。

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