

願
慈
悲
海

三十五佛

懺悔滅罪
修心甘露



佛
院
教
育
基
金
會
印
贈

日
懺
居
士
會
輯

CH613-46

慈
悲
願
海
二
十
五
佛
懺
悔
滅
罪
修
心
甘
露

日
懺
居
士
會
輯

佛
院
教
育
基
金
會
印
贈

阿底峽尊者曾說過
睡前念誦一次三十五佛懺悔文
我就不怕睡眠過程中
突然死去而墮落地獄



財團法人佛院教育基金會 印贈

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

※經書法寶，敬請尊重珍惜，勿任意棄置※
本會經書法寶，免費贈送結緣，嚴禁販售！絕無募款，敬請明察！

This book is strictly for free distribution; it is not to be sold.

Printed in Taiwan

CH613-46

日懺居士 會輯

慈悲願海——三十五佛懺悔滅罪修心甘露

佛陀教育基金會 印贈





阿底峽尊者護塔

目錄

三十五佛懺悔文	6
淨戒陀羅尼	13
隨念三寶經	14
阿底峽尊者供燈願文	17
修心八頌	19
佛子行	22
三主要道論	32
文殊禮贊	36
文殊開智偈	38
具光佛母祈禱文	39



三十五佛共修報名



三十五佛講解影片
(慈誠羅珠堪布)

三十五佛懺悔文

（又名：三聚經）

南無皈依十方盡虛空界一切諸佛

南無皈依十方盡虛空界一切尊法

南無皈依十方盡虛空界一切賢聖僧

南無如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、

無上士調御丈夫、天人師、佛、世尊

南無釋迦牟尼佛

南無金剛不壞佛

南無寶光佛

南無龍尊王佛

南無精進軍佛

南無精進喜佛

南無寶火佛

南無寶月光佛

南無現無愚佛

南無寶月佛

南無無垢佛

南無離垢佛

南無勇施佛

南無清淨佛

南無清淨施佛

南無娑留那佛

南無水天佛

南無堅德佛

南無旃檀功德佛

南無無量掬光佛

南無光德佛

南無無憂德佛

南無那羅延佛

南無功德華佛

南無蓮花光遊戲神通佛

南無財功德佛

南無德念佛

南無善名稱功德佛

南無紅焰帝幢王佛

南無善遊步功德佛

南無鬥戰勝佛

南無善遊步佛

南無周匝莊嚴功德佛

南無寶華遊步佛

南無寶蓮花善住娑羅樹王佛

（以上所依力 佛名出自《佛說決定毗尼經》）

如是等一切世界，諸佛世尊，常住在世，是諸世尊，當慈念我。若我此生，若我前生，從無始生死以來，所作眾罪，若自作，若教他作，見作隨喜。若塔若僧，若四方僧物，若自取，若教他取，見取隨喜。五無間罪，若自作，若教他作，見作隨喜。十不善道，若自作，若教他作，見作隨喜。所作罪障，或有覆藏，或不覆藏，應墮地獄餓鬼

畜生，諸餘惡趣，邊地下賤，及篋戾車，如是等處。所作罪障，今皆懺悔。

（以上厭患力、返回力 三聚經中之第一聚「懺悔」）

（以下現行力 第二聚「隨喜」及第三聚「迴向」）

今諸佛世尊，當證知我，當憶念我。我復於諸佛世尊前，作如是言：若我此生，若我餘生，曾行布施或守淨戒，乃至施與畜生一搏之食，或修淨行所有善根成就眾生；所有善根修行菩提；所有善根及無上智；所有善根，一切合集，校計籌量，皆悉回向阿耨多羅三藐三菩提。

如過去、未來、現在諸佛所作回向，我亦如是回向：

眾罪皆懺悔，諸福盡隨喜，
及請佛功德，願成無上智。
去來現在佛，於眾生最勝，
無量功德海，我今皈命禮！

（以上懺文出自《大寶積經》）

淨戒陀羅尼

喻 阿摩噶西拉 桑帕惹桑帕惹 帕惹帕惹 瑪哈修
達薩埵阿巴德瑪 威布客達布雜 塔惹塔惹 薩曼達
阿瓦羅格德 吽呬 梭哈

隨念三寶經

頂禮一切智智尊！

如是佛陀薄伽梵者，謂：如來、應供、正等覺、明行圓滿、善逝、世間解、無上士、調禦丈夫天人師、佛、薄伽梵。

諸如來者，是福等流，善根無盡。安忍莊嚴，福藏根本，妙好間飾，眾相花敷，行境相順，見無

法尊法師 譯

違逆。信解歡喜，慧無能勝，力無能屈。諸有情師，諸菩薩父，眾聖者王，往涅槃城者之商主。

妙智無量，辯才難思，語言清淨，音聲和美；觀身無厭，身無與等。不染諸欲，不染眾色，不染無色。解脫眾苦，善脫諸蘊，不成諸界，防護諸處。永斷諸結，脫離熱惱，解脫愛染，越眾瀑流。妙智圓滿；住去、來、今諸佛世尊所有妙智；不住涅槃，住真實際。安住遍觀一切有情之地。是為如來正智殊勝功德。

正法者，謂：善說梵行。初善、中善、後善。義

妙、文巧。純一、圓滿、清淨、鮮白。佛、薄伽梵，善說法律。正得，無病，時無間斷。極善安立，見者不空，智者各別內證。法律善顯。決定出離，趣大菩提。無有違逆，成就和順；具足依止，斷流轉道。

聖僧者，謂：正行、應理行、質直行、和敬行。所應合掌，所應禮敬。清淨功德，淨諸信施。所應惠施，普應惠施。

阿底峽尊者供燈願文

中譯：大寶法王、釋妙融、羅卓丹傑

稀有光明此燈燭，供獻賢劫千佛等，
無餘廣大十方境，師尊空行護法眾。

壇城聖眾盡奉獻，父母為首有情眾，
此生以及各所生，皆能親見佛淨土。

願與彌陀合為一，三寶三根眾諦力，
吾等如此所發願，祈請加被速得成。

德雅他 班雜支雅 阿哇波達 那耶 梭哈
(三遍)

修心八頌

朗日塘巴尊者 著／索達吉堪布 譯

願我以勝如意寶，饒益他眾之意樂，
時時刻刻倍珍愛，輪迴一切諸有情。

願我交往何人時，視己較眾皆卑下，
誠心誠意又真摯，尊重他人獻愛心。

願我恒常觀自心，煩惱妄念初生時，
毀壞自己他眾故，立即強行而斷除。
願我目睹惡劣眾，造罪遭受劇苦時，
猶如值遇珍寶藏，以難得心愛惜之。
願我於諸以嫉妒，非理誹謗本人者，
虧損失敗自取受，利益勝利奉獻他。
願我於昔曾利益，深切寄以厚望者，

彼縱非理而陷害，亦視其為善知識。
願我直接與間接，利樂敬獻諸慈母，
老母有情諸苦厄，自己默默而承受。
願我所行此一切，不為八法念垢染，
了知諸法皆如幻，解脫貪執之束縛。

此修心八頌乃無量光佛之化身朗日塘巴尊者撰著。薩瓦芒嘎朗。

譯於二〇〇一年六月一日

佛子行

納摩羅給夏惹雅！（頂禮觀世音菩薩）

雖見諸法無來去，然唯精勤利眾者，
勝師怙主觀音前，三門恒時敬頂禮。
利樂之源諸佛陀，修持正法而成就，
亦依了知其行故，於此宣說佛子行。

無著菩薩 著／索達吉堪布 譯

已獲暇滿大舟時，為自他渡輪迴海，
日日夜夜不懈怠，聞思修持佛子行。
貪戀親方如沸水，嗔恨敵方如烈火，
遺忘取捨愚暗者，拋棄故鄉佛子行。
離惡境故惑漸輕，無散亂故善自增，
淨心於法生定解，居於靜處佛子行。
長伴親友各分離，勤積之財留後世，
識客終離身客店，捨棄今世佛子行。
交往惡人增三毒，失壞聞思修事業，

令成無有慈悲者，遠離惡友佛子行。
依止正士滅罪業，功德增如上弦月，
殊勝上師較自身，更為珍愛佛子行。
已尚縛於輪迴獄，世間天神能救誰？
故知殊勝無欺處，皈依三寶佛子行。
佛說難忍惡趣苦，皆為惡業之果報，
是故縱遇生命難，永不造罪佛子行。
三有樂如草尖露，乃是瞬間壞滅法，
了知恆時無變法，希求解脫佛子行。
無始時來慈我者，諸母若苦自何樂？

是故為度無邊眾，發菩提心佛子行。
諸苦由求自樂生，圓滿正覺利他成，
是故已樂與他苦，真實相換佛子行。
何人以大貪欲心，奪或令奪我諸財，
自身受用三世善，回向於他佛子行。
我雖無有些微錯，何人若斷吾頭顱，
然以悲心將彼罪，自身代受佛子行。
有者百般中傷吾，惡名縱遍三千界，
然我深懷慈愛心，贊其功德佛子行。
何人大庭廣眾中，揭露吾過出惡語，

於彼亦作上師想，恭敬頂禮佛子行。
吾如自子愛護者，彼縱視我如怨敵，
猶如慈母於病兒，尤為憐愛佛子行。
與我等同或下士，雖以傲慢而凌辱，
然吾敬其如上師，恒時頂戴佛子行。
貧窮恒常受人欺，且為重疾惡魔逼，
眾生罪苦自代受，無有怯懦佛子行。
美名遠揚眾人敬，亦獲財如多聞子，
然見世福無實義，毫無傲慢佛子行。
自嗔心敵若未降，降伏外敵反增強，

故以慈悲之軍隊，調伏自心佛子行。
一切妙欲如鹽水，愈享受之愈增貪，
令生貪戀諸事物，即刻放棄佛子行。
一切境現唯心造，心性本來離戲邊，
了達此理於二取，皆不作意佛子行。
逢遇悅意對境時，視如夏季之彩虹，
雖顯美妙然無實，斷除貪執佛子行。
諸苦如同夢子死，迷現執實誠疲憊，
是故遭遇違緣時，視為幻相佛子行。
獲得菩提身尚捨，何況一切身外物，

故不圖報異熟果，慷慨布施佛子行。
無戒自利尚不成，欲成他利誠可笑，
故於三有無希求，守護淨戒佛子行。
於求妙果之佛子，一切損害如寶藏，
故於諸眾無怨恨，修持安忍佛子行。
唯成自利小乘士，勤如撲滅燃頭火，
饒益眾生功德源，具足精進佛子行。
當知止觀雙運理，以此摧毀諸煩惱，
真實超越四無色，修習禪定佛子行。
若無智慧以五度，不得圓滿菩提果，

故以方便三輪空，修持智慧佛子行。
若未觀察自錯誤，以法形相行非法，
是故恒時審自己，斷除過患佛子行。
以惑談他菩薩過，則將毀壞自功德，
故於大乘諸士夫，不說過失佛子行。
為求利養相互爭，失壞聞思修事業，
故於親友施主眾，根除貪執佛子行。
惡言刺傷他人心，亦失菩薩品行故，
莫說他人不悅詞，杜絕粗語佛子行。
煩惱串習難對治，執持正知正念劍，

貪等煩惱初生時，立即剷除佛子行。
總之一切威儀中，觀心處於何狀態，
相續具足正知念，成辦他利佛子行。
如是勤修諸善根，為除無邊眾生苦，
皆以三輪清淨慧，回向菩提佛子行。
為利欲修菩薩道，依照經續論典義，
諸聖者言而撰著，三十七頌佛子行。
因吾慧淺無修行，雖無智者所喜詞，
然依諸多經論故，此佛子行定無謬。

而諸佛子廣大行，如我愚者難測故，
相違不符等諸過，諸聖者前祈寬恕。
以此善願眾有情，以勝世俗菩提心，
等同不住有寂邊，大悲怙主觀自在。

此佛子行是為利益自他，教理法師無著于水銀寶洞撰寫。

譯於二〇〇一年五月二十日

三主要道論

頂禮諸至尊上師！

我隨己力而宣說，欲解脫者之津梁，
諸佛經典精華義，一切菩薩所贊道。
不貪三有之安樂，為使暇滿身具義，
勤依佛悅之正道，具緣者當喜諦聽！

宗喀巴大師 著／索達吉堪布 譯

無有清淨出離心，求有海樂無寂法，
貪執世間束縛眾，故當首先尋出離。
人生難得壽無常，修此可斷今生執，
無欺業果輪迴苦，修此可斷後世執。
修後於諸輪迴福，剎那不生羨慕心，
日夜欲求得解脫，爾時已生出離心。
倘若於此出離心，未以菩提心攝持，
不成菩提樂因故，智者當發菩提心。
思為猛烈四瀑沖，難擋業索緊束縛，

因於我執鐵網內，無明黑暗所籠罩，
輾轉投生三有中，不斷感受三大苦，
成此慘狀諸慈母，是故當發殊勝心。
不具證悟實相慧，縱修出離菩提心，
亦不能斷三有根，故當勤證緣起法。
誰見輪涅一切法，永無欺惑之因果，
滅除一切所緣境，此人踏上佛喜道。
何時分別各執著，無欺緣起之顯現，
遠離所許之空性，爾時未證佛密意。
一旦無有輪番時，現見無欺之緣起，

斷除一切執著相，爾時見解即圓滿。
了知以現除有邊，以空遣除無有邊，
緣起性空顯現理，不為邊執見所奪。
如是三主要道論，自己如實通達時，
當依靜處而精進，速修永久之佛果。

此乃多聞比丘羅桑扎巴（宗喀巴）對侄兒阿旺扎巴之教言。

譯於二〇〇〇年十月

文殊禮贊

南無大智文殊師利菩薩摩訶薩

誰之智慧離二障雲，猶如淨日極明朗；
所有諸義如實觀故，胸中執持般若函；
諸有於此生死牢獄，無明暗覆苦所逼；
眾生海中悲同一子，具足六十韻音語；

能海上師 譯

如大雷震煩惱睡起，業之鐵索為解脫；
無明暗除苦之苗芽，盡皆為斷揮寶劍；
從本清淨究竟十地，功德身圓佛子最勝體；
百一十二相好莊嚴，除我心暗敬禮妙吉祥。

傳說那爛陀五百班智達同晚親聞文殊童子所說。

文殊開智偈

大悲尊以極遍智光明
盡除我心愚癡諸黑暗
契經及論教典悉證得
願賜智慧辯才咸顯現

喻阿惹巴雜那 諦

具光佛母祈禱文

唵頂禮具光佛母尊

頂禮魔之怨敵母，無可匹敵摧毀母；
行於日月天子前，驅逐魔王波旬母；
願我唯以祈禱您，即能降伏眾魔軍；
誅隔驅迷與潰散，祈賜尊勝之悉地。

唵 瑪惹哉 盟梭哈

為救亂世災難，持明無畏洲造。

業的根本來自煩惱

業和煩惱這兩者當中以煩惱為主。即便沒有業，但只要有煩惱就會造業；相反的，縱使有業，但是沒有煩惱，業也無法感生輪迴。就是因為有煩惱，所以透由煩惱的力量而造業。由此也可以看得出來煩惱是因、業是它的果。進一步的，因為有煩惱和業，最終會感得苦果。因此，煩惱、業和苦這三者中誰是罪魁禍首？煩惱是罪魁禍首。

佛教的重點就在於調伏三毒煩惱，都是三毒煩惱的對治法。總體佛法重點都在於有沒有改變我們的心，有沒有調伏煩惱，有沒有整治煩惱，能用於對治煩惱就是在修行。修行像是和煩惱打仗一樣，平時就要不斷去練習，去修持。當逆緣，煩惱真正生起時，才真正知道：「我的修持有沒做到？」此時，佛法的力量才會展現出來。生活中貪心重的人，經由不斷提醒自己改變，貪心漸漸變小，這就是修行；瞋心重的人，經由不斷提醒自己改變，瞋心漸漸變小，這就是修行。

向內修持，轉變自心，才是佛法。所以工作日常生活一切學習，都是為了實修，沒有一法不是實修。在面對任何煩惱的第一步，便是認出煩惱帶來的過患。這是你自己必須以個人的，貼近的和經驗性的方式將它認出。第二步是學習穩定自心。我們可以利用慈悲等正面特質做為回應情境的工具，而不是任由煩惱來主導我們的回應。第三步是下決心不向煩惱屈服。但這樣的決心或誓言我們可能會忘記，因此要定期提醒自己真的不許生氣，這很重要。久而久之，絕不生氣的誓言便會愈來愈穩固。我們必須培養向善的意圖，並誓願取善捨惡。我們應該經常地去思索自身的經驗，調動身語意三門的力量，誓願絕不向煩惱惡念低頭；同時我們也應當培養穩定的正念，對自己當下的一言一行保持覺知。

改造自心要主動，佛法都是為了調伏自己的心，是為了對治煩惱，如此才稱得上是佛法。而這些對治法，一定要自己主動去修持，去改造自心，佛法本身是不會自動地讓你斷除痛苦，斷除惡念的。修持若未獲得堅定見解時，就算修

一百種法，也不會有有所成就，臨死時必然後悔。因此不論修持何法，都要達到標準。當你的心真實改善時，你的煩惱會減少，淨相會增強，菩提心會增大，增長的功德一天比一天好，今天比昨天好，今年比去年更好，這樣逐年更上層樓，因此所謂「修法好壞」，要看「煩惱是否變小，信心是否增強」而非執著於把微小徵兆視為修行好壞的判斷標準，所以少煩惱才是真指標。修行不是次數，也就是說，要增益的，是自己的心，而不是次數！修行不是外在的東西，修行就是：讓自己的心成為慈悲心，讓自己的心成為那個修行！

若你對功德生起傲慢之心，那將會摧毀自己一切善法。將自己所修之法視為最大最深，以此而滿足不去修持他法，也是一種過患，我們要懂得修法時不能有知足狀態，該知足時要知足，但修法絕不能認為自己修得很好，已經很如意滿意，而原封不動的不再去修，這是很大的過失。

懺悔和原諒自己，是訓練自己原諒他人的一種方法。他人犯下的錯誤中，

有些可能已經傷害了你。你希望他們能夠停止傷害你的行為。在某種程度上，你的原諒可以幫助他們把那些行為模式也拋在腦後，繼續前進，成為一個全新的人，就像你自己的懺悔在你身上產生的作用一樣。

戒律、念誦、精進

《妙臂請問經》云：「如春林火猛焰熾，無勵遍燒諸草木，戒風吹燃念誦火，大精進焰燒諸惡。猶如日光炙雪山，不耐赫熾而消溶，若以戒日念誦光，炙照惡雪亦當盡。如黑暗中燃燈光，能遣黑暗罄無餘，千生增長諸惡暗，以念誦燈能速除。」戒的基礎是禪定之所依，故持戒才可以點燃起念誦的火苗，而持續精進方能焚燒罪障。戒律、念誦、精進，三者正是真正能夠發起滅罪的力量。

念誦需語調清晰並有節奏穩定的速度。一個清晰的念誦，可以讓我們對義理更深刻一些，念誦中就是要體會它的意思，所以穩定的速度是很重要的，因為

你在念誦時腦中要可以想到它的意思。依照文字去思考後，對我們的引響啟發比較大。

當我們的心轉向法的時候，內心會是喜悅的，這種喜悅是指我們對於法，充滿法喜，也因此會激勵我們，讓我們更加的精進。這可以帶領我們一路修持到成佛。「精進」的定義是什麼？就是「歡喜心」！有一種充滿法喜的心。有了這個，會讓你自然而然的精進。

簡單威力強大的懺悔法

《三十五佛懺悔文》又名《三蘊經》或《三聚經》，將懺悔罪業、隨喜功德、善根回向，這三種善法聚集的一部經。

是一個非常殊勝且簡單易行的懺悔法，文中的三十五佛名號功德無比廣大，有些佛的名號甚至可以消除五無間罪。由於它的懺悔力量特別強大，因此受到前

輩大德與印度諸師所極力推崇，建議作為早晚功課。或者我們也可以為寺院中的牌位念誦，或者在亡者耳邊念誦這些佛名，在很短的時間，就可以讓自他都得到利益。

此經出自不空三藏翻譯的《佛說三十五佛名禮懺文》與流傳於敦煌的《佛說決定毘尼經》及《大寶積經優波離會》與藏文版麗江甘珠爾《三蘊經》。

違犯別解脫戒、菩薩戒當於三十五佛前懺悔

寂天菩薩在《入菩薩行論》云「晝夜當各三，誦讀三聚經，依佛菩提心，悔除墮罪餘。」故此經有淨化自己每日所犯罪障之利益，以及還淨因違犯戒律（別解脫戒、菩薩戒等），所造作的墮罪。

早上念三次，晚上念三次，具足四力而懺悔，這樣一來，晚上造的惡業，早上加以淨除，白天造的惡業，晚上加以淨除，不再增長，如果做不到這一點，

至少每天也應該念誦一次，再不行就一週念一次。《優波離經》中還講了：「倘若依靠《三十五佛懺悔文》，晝夜勵力地懺悔，即使造了五無間罪等，也能得以清淨。」（《大寶積經·優波離會》說：「舍利弗！若諸菩薩成就五無間罪，犯波羅夷，或犯僧殘戒、犯塔、犯僧，及犯餘罪，菩薩應當於三十五佛前，晝夜獨處殷重懺悔。」）

阿底峽尊者曾說過：「睡前念誦一次《三十五佛懺悔文》，我就不怕睡眠過程中突然死去而墮落地獄。」

為何念誦三十五佛名號具有強大的淨罪力量

阿底峽尊者並解釋為何唸誦三十五佛名號，具有這麼強大的力量，三十五佛行菩薩道時發下了誓願。他們發願：「當我們成就佛果後，任何有情唸誦、禮拜我們的名號，願他們淨除某惡業，這項、那項惡業皆被淨除。」三十五佛往昔

在菩薩位就發下如此多的願，這就是為何三十五佛名號對淨罪及利益方面有如此強大的力量。還有，三十五佛證得佛果的同時也證得十力。佛陀的功德之一就是證得十力，祈願力便是十力之一。由於三十五佛已經證悟成佛，而且圓滿佛陀的所有功德，已達十力，包括祈願力，因此當有情唸誦其名號，就具備讓有情得到這些利益的力量，這就是我們為何能得到利益的原因。因此唸誦三十五佛名號，即使只有一遍，就有難以置信、浩如虛空的利益，有著難以置信的淨化力量，乃威力極其強大的淨罪法。

念誦三十五佛名號之功德

1. 釋迦牟尼佛（於菩提道中不退轉，清淨一萬劫的罪業）

（註：「劫」是表示極長的時間，一劫約人間一千六百八十萬年）

2. 金剛不壞佛（清淨二萬劫身口意的罪業）

3. 寶光佛（清淨五萬五千劫的罪業）
4. 龍尊王佛（清淨八劫的罪業）
5. 精進軍佛（清淨綺語的遮障）
6. 精進喜佛（清淨由心所造的罪業）
7. 寶火佛（清淨偷盜僧眾、寺院財物的極重罪業）
8. 寶月光佛（清淨一劫的罪障）
9. 現無愚佛（清淨毀謗聖者的罪業）
10. 寶月佛（清淨殺母之罪業）
11. 無垢佛（清淨殺父之罪業）

12. 勇施佛（清淨殺阿羅漢的罪業）
13. 清淨佛（清淨破和合僧的罪業）
14. 清淨施佛（清淨出佛身血的罪業）
15. 娑留那佛（清淨傷害女阿羅漢修行的罪業）
16. 水天佛（清淨殺菩薩的罪業）
17. 堅德佛（清淨殺或害上師的罪業）
18. 栴檀功德佛（清淨阻止供僧的罪業）
19. 無量掬光佛（清淨破壞佛塔的罪業）
20. 光德佛（清淨嗔心的罪業）

21. 無憂德佛（清淨貪心的罪業）
22. 那羅延佛（清淨一萬劫的罪業）
23. 功德華佛（清淨十萬劫的罪業）
24. 離垢佛（清淨七劫的罪業）
25. 蓮花光遊戲神通佛（清淨十劫的罪業）
26. 財功德佛（清淨習氣的罪業）
27. 德念佛（清淨身的罪業）
28. 善名稱功德佛（清淨不喜佛出世的罪業）
29. 紅燄帝幢王佛（清淨嫉妒心的罪業）

30. 善游步功德佛（清淨教他作的罪業）
31. 鬪戰勝佛（清淨慢心的罪業）
32. 善游步佛（清淨兩舌離間的罪業）
33. 周匝莊嚴功德佛（清淨隨喜他做的罪業）
34. 寶華游步佛（清淨謗法的罪業）
35. 寶蓮花善住娑羅樹王佛（清淨破三昧耶戒的墮罪）
- （註：佛名藏文版清淨光遊戲神通佛（清淨一千劫的罪業））
- 所有懺悔之法都要具足：「四種對治力」

《宣說四法經》：佛告訴彌勒，當依四力而懺悔。

指鬘王在殺害九百九十九人之後，皈依佛陀、懺悔，證得阿羅漢果，即是四力懺悔的印證。無論過去造作多少惡業，犯下多嚴重罪行，只要從此刻開始，真正生起懺悔心，依懺悔之力，惡業將可清淨！然而，四力若不能具足，即徒具懺悔之名，而無懺悔之實。形式上的懺悔，屢懺屢犯、屢犯屢懺，則失去懺悔的本義。

四種對治力：所依對治力，厭患對治力，返回對治力，現行對治力。

一、所依對治力：在三十五佛像前，諸佛為你作證而進行懺悔，屬於所依對治力。

二、厭患對治力：對往昔所造的一切罪業生起後悔之心。如果既沒有將罪業視為罪業也沒有以強烈的追悔心進行發露懺悔，則不能清淨罪業。大成就者嚙

瑪恰美仁波切也說：「若無悔心懺不淨，往昔罪業如服毒，當以大慚畏悔懺。」

三、返回對治力：是指憶念自己往昔所造的罪業後，發願從即日起縱遇命難也不再造這樣的罪業。《極樂願文》云：「若無戒心不淨故，發願今後遇命難，亦將不造不善業。」

四、現行對治力：是指盡力行持一切對治往昔所造惡業的善業。尤其頂禮佛及佛子、隨喜他人福德、一切善根回向菩提、發願行菩提心、護持無偽實相之本體等都是現行對治力。

四力懺悔其中最關鍵的兩股力量

厭患對治力：厭患就是悔恨，對過去自作教他作見作隨喜的惡業感到強烈的悔恨，且發自內心承認自身的錯誤。

悔恨的力量為什麼這麼重要呢？因為悔恨是懺悔的第一步。我們必須真的產生這種強烈的悔恨感，懺悔才會真的有效的，否則這只是在做戲，念再多的懺悔文也不會有真的作用的。

返回對治力：對過去所做的錯誤發誓不要再犯。

發菩提心是一切懺罪中必不可少的

如果沒有發菩提心，則即使具足四力懺悔墮罪也只能稍許減輕而不能徹底清淨。如果相續中生起了無偽菩提心，則往昔所造的一切罪業自然清淨。如《入行論》云：「如人雖犯極重罪，然依勇士得除畏，依靠何者速解脫，彼者善人何不依？菩提心如劫末火，剎那能毀諸重罪。」縱然往昔所造的罪業堆積如山王，也可於現見本性之剎那獲得清淨。因此淨除罪業的方法沒有比修菩提心及恆時護持無偽之實相二者更甚深的。

勝義諦最殊勝的懺悔方法
(此法為慈誠羅珠堪布所教授)



我們懺悔完之後，觀想前面三十五佛慢慢從邊緣上發光，蓮花有三層，每一層有十個花瓣，從最外面一層開始化光，化光這些佛與蓮花都變成光。

首先它的邊緣上開始發光，最後逐漸逐漸都變成光，最後剩下中間的中心的五尊佛，然後旁邊四尊也化光融入中間的釋迦牟尼佛，然後釋迦牟尼佛也變成一個很小很小的如珠子般的光點，從我們面前的空中直接融入到我們的心間。

再觀想我們的心跟我們所有傳承上師、三十五佛，尤其是釋迦牟尼佛，觀想為一體。這樣之後這個光是三十五佛跟我們所有傳承上師的智慧，這個智慧跟我們融為一體。

然後再觀想我們的心，也在虛空法界，空性當中融化或消失，消失之後現在只有空性和法界，沒有任何東西，那怕在空性中安住五秒鐘或幾分鐘，這個功德也非常非常不可思議。

我們知道我們所做的罪業造罪的我本人、造罪的對象、罪過的本身，這一切都不存在，這叫三輪體空；體會到空性，所有的罪業一下子就清淨，這是最好的懺罪方法。

如果我們沒有證悟的話，就想：萬事萬物、佛、輪迴、眾生，還有造罪的我本人、造罪的對象、罪過的本身，這些都是如夢如幻，都是一種錯覺，實際上都是不存在，實際上本質就像虛空一樣，它永遠都是這樣，最後把所有這些念頭都放下，什麼都不想，就在這個無念的狀態安住幾秒鐘或幾分鐘。

所有善根之方向

所有善根，一切合集，校計籌量，皆悉回向阿耨多羅三藐三菩提。最後將懺悔罪業、隨喜功德的善根全部回轉向上到佛果去，也就是把正常善業應該去的

道路轉向成佛之因，正如第三世噶瑪巴所說：「為了利益一切有情，無條件地將一切善根轉向無上菩提，即是回向。」回向的唯一目的就是希望讓你現在做的這件事情，導向無漏果；我們從原本有漏的追求，轉為無漏的方向，在做回向的時候，了解大乘行者的責任還是比較重要。

我們所積聚的任何福德，若生起傲慢心的話，善果都會被催毀的，或者說生起很強烈的煩惱，譬如瞋心，也會催毀我們的善根。煩惱會讓善業福德歸零。為了讓我們的善不浪費，我們應該將這些善根作回向，也就是回向成就佛果，這是最殊勝的回向。如果能回向給成就圓滿的佛果的話，這樣的善根是不會消逝的。

當你的發心，是想要出離惡道，解脫痛苦和煩惱，完全回向給究竟成佛果位的時候，那麼，今生的各種喜樂，就會自然圓滿得到，同樣來世的喜樂，也會自然產生。這樣的發心，也能幫助保護我們未成佛前，自己所累積的善根不會消

失浪費，而且還能使善業不斷增長。

導向無漏果的回向密技

諸佛菩薩如何回向，我今天也如是回向；故此經說：「如過去未來現在諸佛所作回向，我亦如是回向：眾罪皆懺悔，諸福盡隨喜，及請佛功德，願成無上智。去來現在佛，於眾生最勝，無量功德海，我今皈命禮！」。此偈又如同《普賢行願品》：「文殊師利勇猛智，普賢慧行亦復然，我今迴向諸善根，隨彼一切常修學。三世諸佛所稱歎，如是最勝諸大願，我今迴向諸善根，為得普賢殊勝行。」

如是懺悔者能得淨罪之相

其相即如《準提陀羅尼》所云：「若於夢中夢吐惡食，飲酪乳等，及吐酪等，見出日月，遊行虛空，見火熾燃，及諸水牛，制伏黑人，見比丘僧比丘尼僧，見

出乳、樹、象及牛王、山、獅子座及微妙宮，聽聞說法。」

隨念三寶的力量

佛陀為在家人宣說世間安樂道：第一要皈依三寶，第二要布施與持戒。只要透過這樣的方式，你在輪迴中就可以達到兩個目標：不墮惡道，不離佛法。

《隨念三寶經》就是介紹「佛法僧」三寶的戒定慧解脫等功德，以培養我們的正念。持戒催生正知，正知穩則生正念；正知與正念穩為基礎，正定才能穩。隨念即是隨時隨地保持專注而憶念不忘，佛要我們隨時要保持六隨念：「佛法并僧眾，施戒及與天，一一功德聚，佛說應常念。」（六隨念：「佛、法、僧、施、戒、天」。）

隨時隨地都要憶念三寶，念天、念戒、念施；「念天」是說念善業之果，而此善業之果則是透過布施、持戒而獲得，即善業之因；「念施、念戒」。布施

是要減少對自身的執著，持戒是要了解造惡對我們內心的殺傷力，三思它的結果而進行取捨；這就是六隨念。佛說至少一天要記得隨念三寶這件事，以六隨念的力量，作為禪定的基礎。

三寶是作為別解脫戒、菩薩戒的基礎，尤其受持八關齋戒時最好能夠念誦此經，若沒有六隨念齋戒就不完善。

無因無緣凡事不可能突然發生，若平時不斷不斷的串習，到了臨終自然也會與平時一般生起對三寶的正念。以這樣的基礎往生善趣或求生淨土也就不難實現了。

念誦具光佛母（摩利支天）心咒的功德利益

印光大師：『摩利支天，雖現天身，實是菩薩。以其度生心切，救苦情殷，故說此咒，以作救度之本。若人每日虔誦此咒，愈多愈好。縱遇水火刀兵等災，

亦能逢凶化吉。』《大忿怒續》：『一切菩薩當中，文殊菩薩的加持最大；所有佛母當中，具光佛母的加持最快。』

『當今已是五濁熾盛，世界上再難尋找到一絲真正的安樂，到處都充斥著饑饉、瘟疫，乃至戰爭等種災難，這是多麼令人悲傷的事情！在這種一片惡劣的大氣氛中，如果我們還要遣除自己的各種違緣的話，就必須多念誦具光佛母心咒，並虔誠地祈禱觀世音菩薩。』

——法王如意寶晉美彭措《智慧精滴》

