



慧光集

淨障修法文

五濁黑暗時期，人們缺乏因果正見，造罪異常嚴重。

罪業在相續中留存習氣，若不加對治，決定將成熟苦果。

因此，修習懺悔極其重要。在一切懺法中，以金剛薩埵法門最適合末法時代的眾生。



【序】

二十世紀末的今天，人類以自己的智慧和雙手創造了新的物質文明，解決了生活中遇到的很多困難。但是人類的基本痛苦生、老、病、死是現代科學無法解決的，因此，科學史上所有偉大的科學家如牛頓、愛因斯坦等都在生死老病之前無法不低頭。他們面臨生、老、病、死的時候與普通人毫無差別，所以，現代科學不能滿足人類最終極的心願——自由自在的解脫。

解脫是超越生、老、病、死的範圍和一切生命的終點站，也是每個眾生早晚將要回歸的大自然，已經回歸此境界的高僧們的來去是這麼自在、這麼安詳、這麼快樂的。他們沒有煩惱，也沒有痛苦。因獲得了內心的自在，自然也獲得了外境的自在，不受地、水、火、風等四大種的影響。這確實是真正的自由和幸福，是故，人類自我認識和開發自身智慧是唯一使人們實現最高之理想的。

生、老、病、死的來源和它的本質，以及超越它的方法等等諸多人生的重要問題，只有佛法才能獲得正確的答覆。所以，社會各界人士應該讀一讀佛法寶典，我們相信每個人都會有一定的收穫。

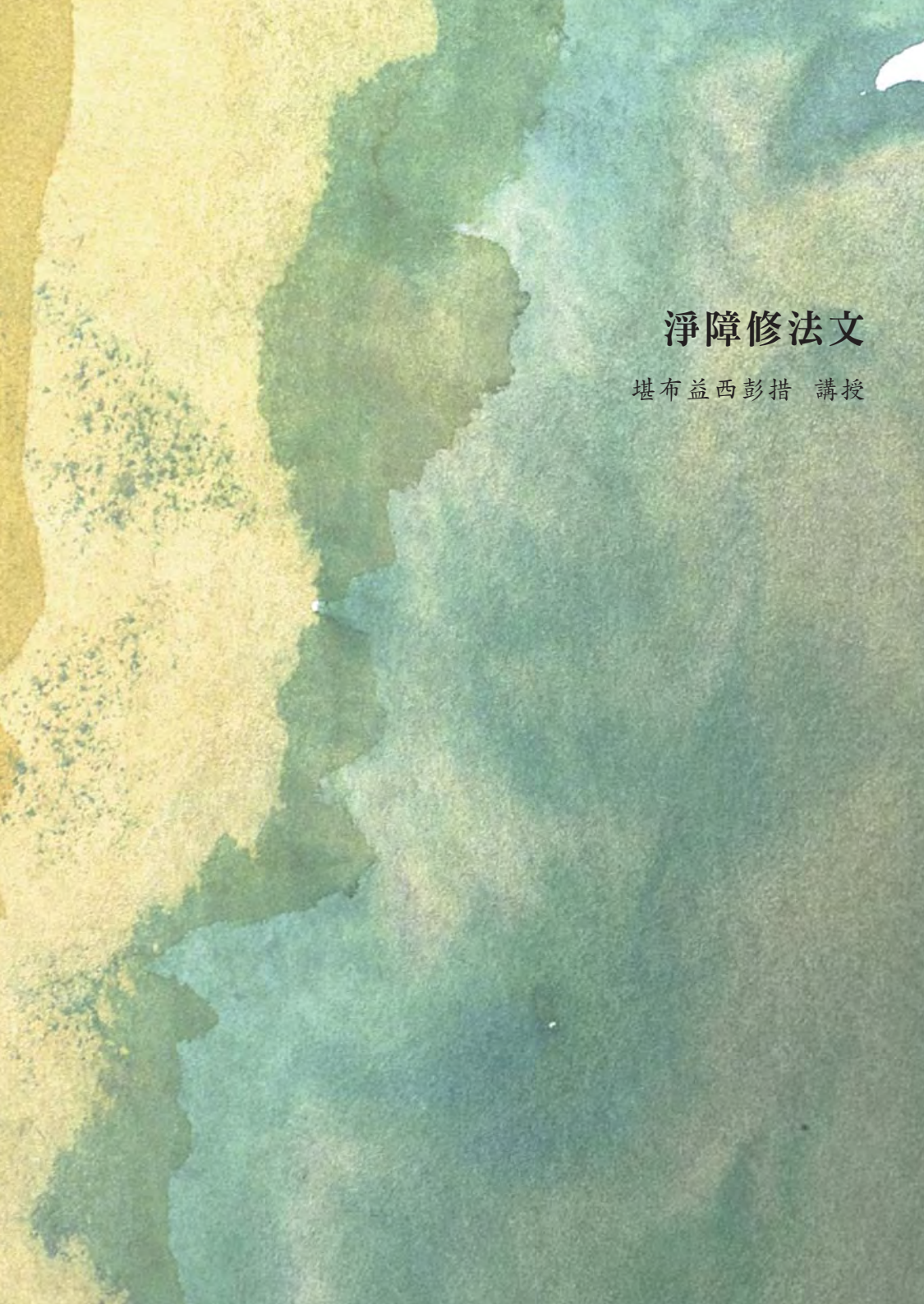
堪布 慈誠羅珠

一九九八年十一月於成都



目錄 | 淨障修法文

前言	007
法王如意寶晉美彭措簡介	009
金剛薩埵觀想圖	014
金剛薩埵修法如意寶珠	134
四力懺悔	151
依次懺悔諸罪	159
新書預告	195



淨障修法文

堪布益西彭措 講授



【前言】

敬禮上師金剛薩埵！

五濁黑暗時期，人們缺乏因果正見，造罪異常嚴重。罪業在相續中留存習氣，若不加對治，決定將成熟苦果。因此，修習懺悔極其重要。在一切懺法中，以金剛薩埵法門最適合末法時代的眾生。

一千多年前，蓮花生大士在金剛薩埵伏藏儀軌中，授記此法與漢地眾生有緣。這個時代，大恩上師以大圓滿智慧觀察，也如是印定，大力提倡共修，以期依仗本尊願力、密咒加持及共修之力，迅速消除彌天黑業，重現安樂曙光。

今年秉承大恩上師遺教，再次推動漢地道友共修此法，反響熱烈，所報心咒數量高達一萬五千多億，百字明數達三百餘億。值此勝緣，當務之急，應在具足數量之上，提高懺悔質量，是故我依眾多教典，編寫此文，做為行者依序觀想、具足四力懺悔的入門之助。

引用或參考的教典主要有：《普賢上師言教》、《菩提道次第廣論》、《極樂願文大疏》、門朗大師《金剛薩埵伏藏儀軌》及洛欽大譯師所著儀軌講記等。限於篇幅，黑白業果的差別、懺悔的原理方法未作具體闡述，請參閱《因果的奧秘》，可獲了解。

益西彭措

2006年藏曆10月18吉日



【法王如意寶晉美彭措簡介】

一九三三年藏曆神變月初三，大恩上師法王如意寶晉美彭措誕生於青海班瑪縣。大恩上師甫出母胎時頭部向上，身體即端直金剛跏趺而坐。他睜開雙眼，目光炯炯，面帶微笑地注視著人們，將胎盤像披法衣一樣甩到左肩上，口中朗朗念誦文殊心咒“嗡阿闍巴札納德”七遍。後來被眾多大成就者依授記認證為伏藏大師列繞朗巴的轉世。在多世利生的歷程中，上師曾示現為印藏諸多教主的身分，如法界金剛大師的伏藏品中說：“昔日印度羅漢薩革拉，蓮師座下降魔金剛尊，薩迦派法王根嘎嘉村，格魯派中給洛華桑尊，木納地方根桑秋札等。”

三、四歲時，大恩上師已對全知米滂仁波切具有不共的信心，每次祈禱仁波切時，就認為是在祈禱文殊菩薩。十五歲廣聞無量顯密教法，對光明大圓滿產生了極為猛厲的信心。該年對全知米滂仁波切至心祈禱，短期內念完祈禱文一百萬遍，並在讀誦《直指心性》一萬遍時，顯現證悟大圓滿覺性，當時的證悟境界寫於《大圓滿直指心性大疏》中。

十四歲時，捨離塵世，在札宗堪布索南仁親前剃度。

十六歲依止根本上師托嘎如意寶，在上師前全面地聽聞顯密教法，尤其是大圓滿的灌頂、傳承及訣竅，此外依止了觀音上師班瑪斯德、大成就者南卡晉美等十餘位大德，聽受顯密法要。

一九八〇年十月十日，大恩上師創辦喇榮五明佛學院，從此顯現出日益廣大的弘法利生事業。

在建院二十餘年中，大恩上師始終不間斷地為四眾弟子廣轉顯密法輪，傳授顯宗五部大論、密宗甚深修部及頂乘大圓滿的訣竅、續部、注疏等。對各宗各派，上師一貫平等弘護。經上師培養，學院出現了數百位活佛、堪布，他們分赴各地傳播妙法，復興了衰微的西藏佛法。因此，大恩上師被譽為整個雪域無上的怙主。

為使弟子們學修並進，大恩上師規定每年定期舉行四次大法會，即藏曆神變月持明大法會、薩迦月金剛薩埵法會、釋迦佛轉法輪日普賢雲供法會及天降月極樂法會。其中，特為漢族弟子安排的是金剛薩埵法會，選定在釋迦佛誕生、成道、涅槃三大吉祥日聚集的薩迦月舉行（藏曆四月初八、十五）。

鑒於末法時代，眾生不能深信因果、難出苦海，上師對因果法門的學修極為注重，雖然年邁，仍為弟子傳授《百業經》、《賢愚經》等，在傳法時，諄諄教誡：應謹慎取捨，守持淨戒。由此引導弟子遵循因果規律，自覺地趨入善道。

在《大圓滿應成根本續》中，普賢王如來授記：末法時代是金剛薩埵佛尊普度眾生的時代。因緣際會，時機成熟，大恩上師任運展開廣弘金剛薩埵法門的偉大利生事業。

一九九四年，在青海蓮寶湖，上師取出《金剛薩埵伏藏廣法儀軌·淨除一切罪障》，在儀軌的最後一行小字中，蓮花生大士授記：此儀軌與漢地眾生有特殊因緣，將利益以漢地為主的廣大眾生。

一九九七年，在上師大圓滿智慧中又自然顯現出意伏藏《金剛薩埵修法儀軌·如意寶珠》，此儀軌較前簡略，著重祈禱，不論灌頂與否均可修持。

一九九九年，上師倡導國內外弟子共修金剛薩埵，所報心咒數量高達三千億遍。

世紀之交，以大恩上師的廣弘願力，金剛薩埵法門的光明日漸熾盛，廣大漢地出現了前所未有的修持熱潮，無論是個人奉為日課精勤持誦，或是大眾共修剋期淨障，都取得了極為顯著的成效，充分證實了蓮師的授記真實不虛。

總而言之，大恩上師是千百年前被釋迦佛及蓮花生大士等諸多成就者所授記的三世諸佛的總集，諸多印藏成就者的共同化身，即生現證菩提果的聖者，通達顯密法海的大阿闍黎，嚴持三乘戒律的持律上首，智悲圓滿講辯著的自在者，重興佛教的中流砥柱，無偏弘揚顯密教法的大法將，息滅眾生罪業熱惱的清涼皓月，見聞憶觸必得解脫的如意寶王，引領有情往生極樂的最勝導師，當今光明大圓滿法的教主，末法時代芸芸眾生的依怙，消除五濁黑暗的紅日。

金剛薩埵觀想圖

首先，在壇城主尊皈依境前作皈依：

“南無”是頂禮上師金剛薩埵佛尊。從今天開始乃至成就菩提之間，我們始終以勝解信皈依三部佛、五部佛、千部佛，乃至無數諸佛壇城的主尊上師金剛薩埵佛尊。

“勝解信”是沒有懷疑地深深信任，深信金剛薩埵大慈大悲，他的願力真實不虛，心咒的加持真實不虛。因為我們所依止的本尊，其願力加持已經圓滿，絕不可能空耗，但要使上師金剛薩埵的加持真正融入自相續，唯一取決自己的信心和恭敬心，所以這個勝解信極其重要。

其次，發菩提心：

為了盡虛空的一切眾生都解脫罪業，獲得最究竟的安慰，願我身口意的一切勤作都永遠不離菩提道。

無始以來因自私造下深重罪業，從今天起轉變自心，唯為利他，這樣才能破我執而消罪業。無量的如母眾生罪業都異常深重，如果罪業有體相，盡虛空也無法容納，尤其三惡趣眾生的罪業更是深重得無法形容。所以要發菩提心，不要只想到懺悔自己的罪業，而要代一切眾生成業、為整個世界消業而念修金剛薩埵。

皈依和發心偈各念三遍。

皈依偈

南無 從今乃至菩提果
如海諸部壇城主
上師金剛薩埵前
吾以勝解信皈依

發心偈

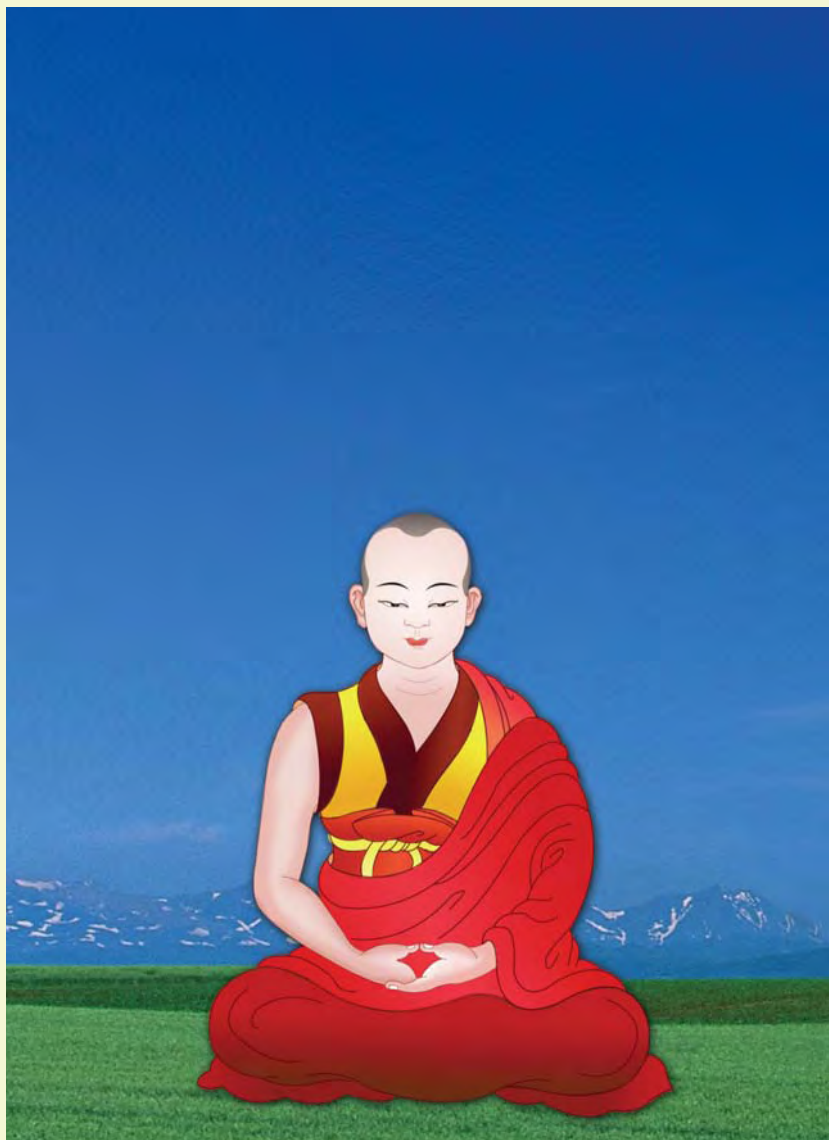
一切等空諸有情
為得安慰竟樂地
身口意之諸精勤
皆當不離菩提道

身體威儀

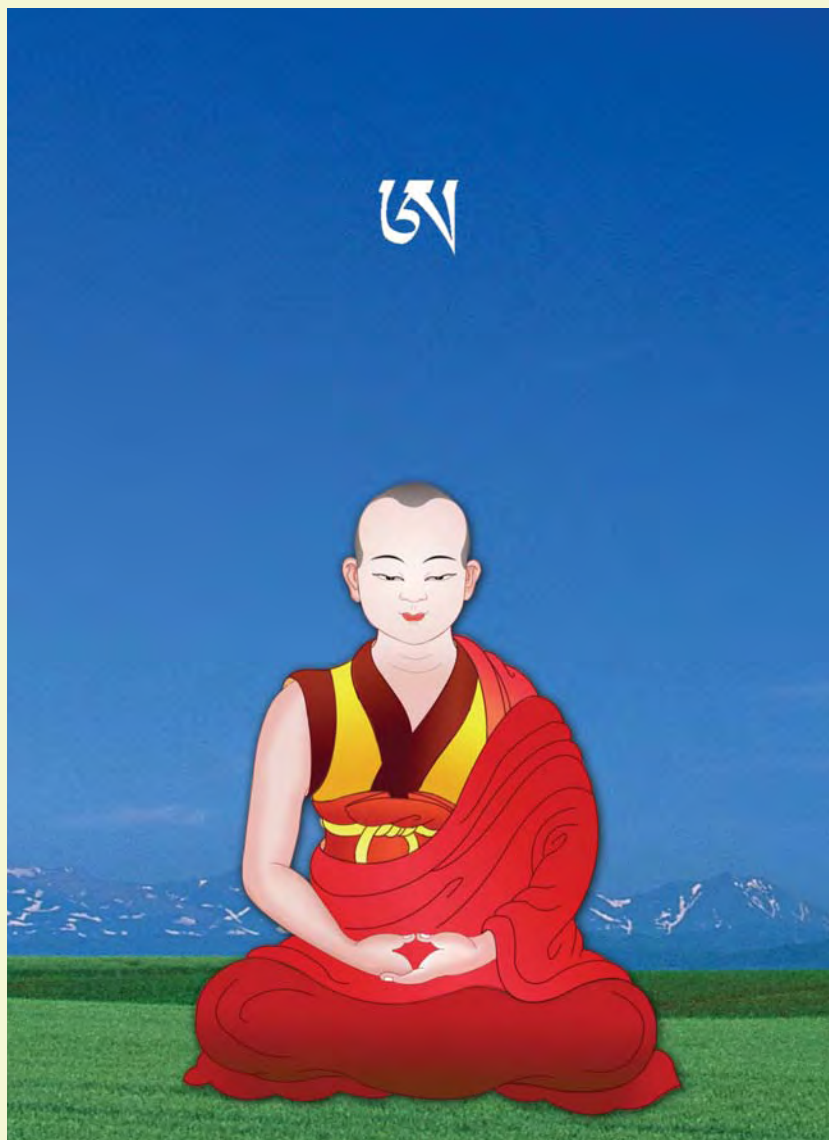
按蓮花戒論師《修次中篇》、《修次下篇》所說，在舒適的坐具上具足八法：

- 一、雙足結跏趺，如毗盧遮那佛坐式，半跏趺亦可。
- 二、眼睛不宜太睜開或太閉，目光應垂注鼻端。
- 三、身體不宜後仰，也不能前屈，應端身內斂。
- 四、雙肩平齊而住。
- 五、頭部不揚不低，不歪於一方，從鼻至臍正直而住。
- 六、齒和唇隨自然而住。
- 七、舌抵上顎。
- 八、呼吸漸漸微細。

身體端直，可以消除昏沉、掉舉、睡眠、不重視修法等行為相，並能使修法狀態保持長久。



“阿”（）字代表一切諸法的法界勝義本性，代表遠離執著，代表般若波羅蜜多的無生大空性。念“阿”字時，安住於平等大清淨空性中，這叫作真如等持。



在自己前面一肘高的虛空中，觀想如大海般廣闊無邊的精美供品，在供品前上方，觀想一朵表示遠離輪迴雜染的千瓣白蓮花。



又觀想蓮花上有一毫無缺陷，如同十五的圓滿月輪。圓滿的月輪表示遠離一切過失、具足一切功德的斷證圓滿。



又觀想月輪上如流星瞬間劃過夜空般出現一個光輝燦爛、表示覺空無二之本體的白色“吽”（）字。

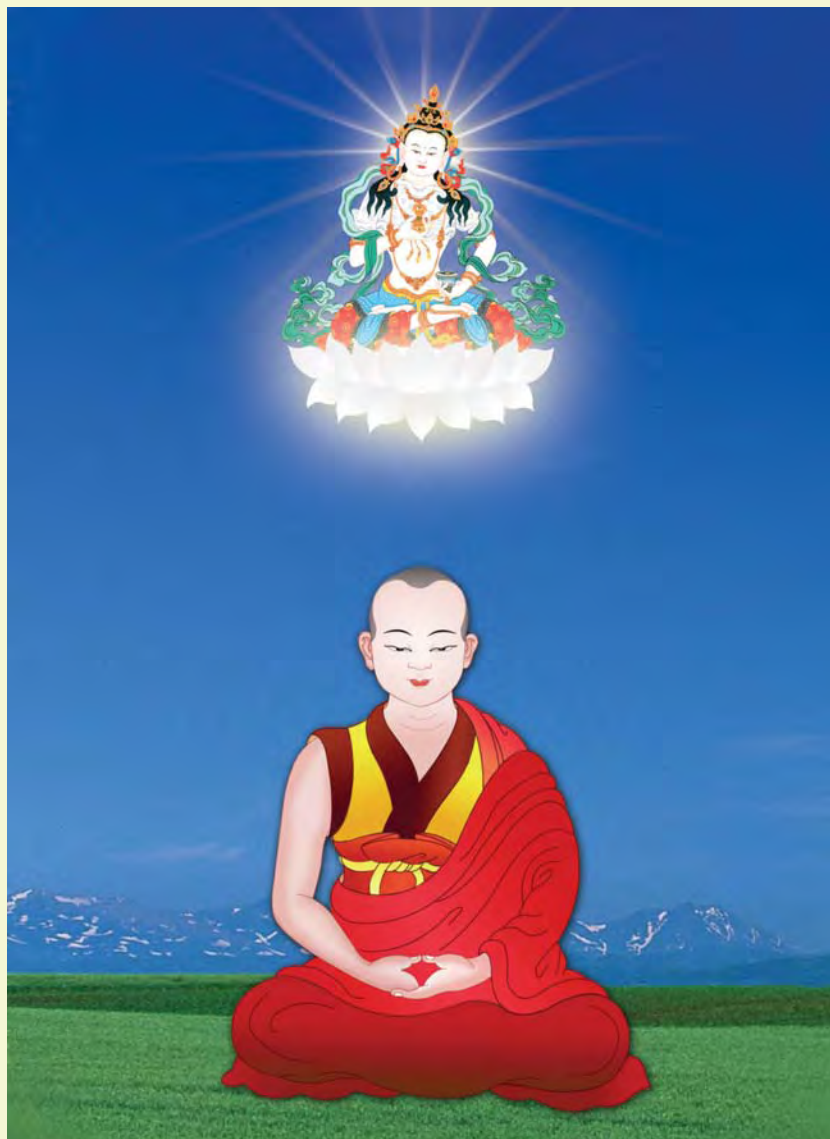
光輝燦爛的“吽”字：由十方諸佛一切身、語、意、功德、事業的加持，攝集一切智、悲、力的功德以及有情世間的精華，並無餘融入此“吽”字，顯得光輝燦爛，就如自癡夢中驟然醒來。這叫作專注一緣觀修“微細種子字”。



又觀想一瞬間光輝燦爛的“吽”字變成了本體為無等大悲寶藏具德根本上師，形象為集百部靜忿本尊於一部之自性的報身金剛薩埵本尊。

金剛薩埵本尊身色宛如十萬個太陽照耀在雪山上那般潔白，一面二臂，右手持五股金剛杵於胸前，左手持鈴於腰際，以十三種圓滿報身服飾莊嚴，雙足結金剛跏趺坐，身體放射無量潔白色的智慧光芒，遍照十方世界。這叫作專注一緣觀修“粗品本尊身”。

金剛薩埵身體等猶如水月或鏡中現影像一般了了分明，現而無自性。



髮髻，表示從本以來不迷亂而且在他相續中印持大智慧。

一面，表示法身唯一勝義明點。

雙眼，表示如所有智、盡所有智。

兩耳，表示二諦雙融。

兩個鼻孔，表示自他二利任運自成。

嘴唇，表示平等大樂。

牙齒，表示圓滿四十二寂靜本尊壇城。

舌頭，表示輪涅平等周遍。

二臂，表示智慧方便無二。

十個手指，表示五身、五智。

兩足，表示不住輪涅二邊。

身體十二關節，表示清淨了流轉之十二緣起有支。

十個腳趾，表示圓滿五方佛、五佛母。

金剛跏趺坐，表示遠離三世的遷變。

完整的身體，表示一切功德成就之身。

自毛孔中發出的智慧光芒，表示八萬四千法門。



綾羅五衣

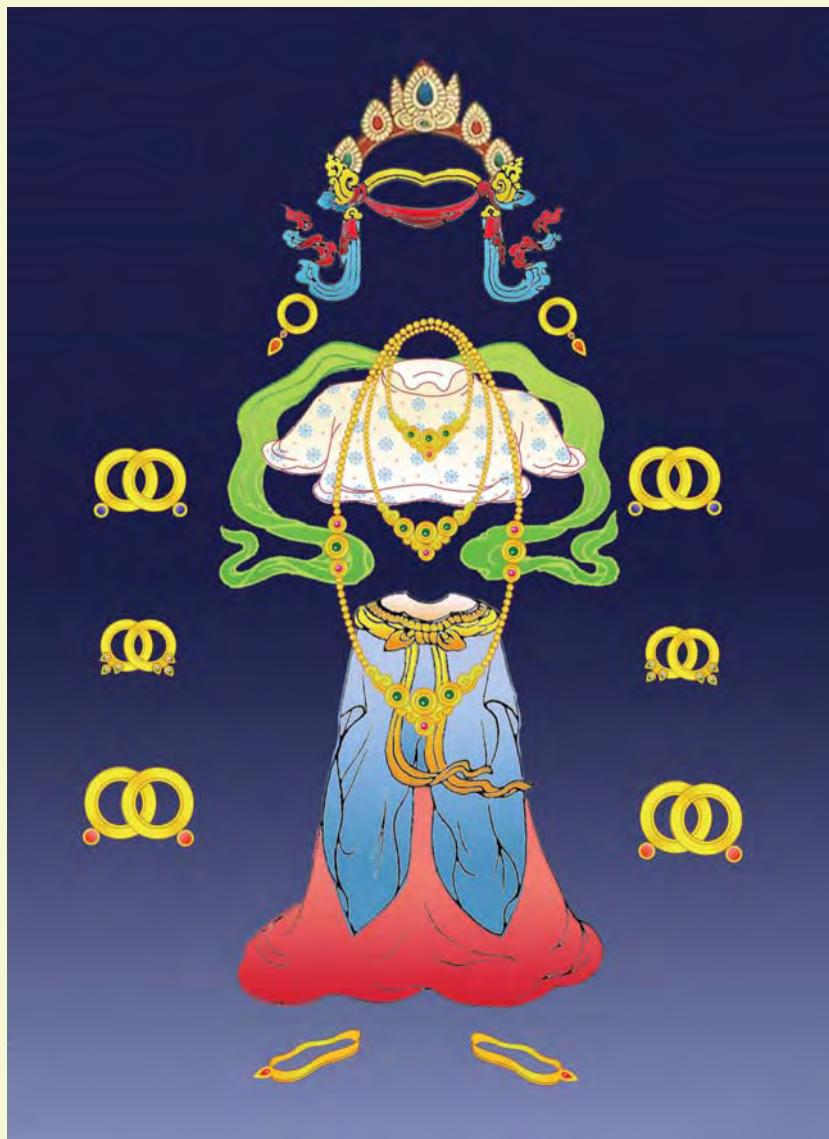
- 1、冕旒
- 2、肩披
- 3、飄帶
- 4、腰帶
- 5、裙子

珍寶八飾

- 6、五佛冠
- 7、耳環（左右二者算為一個）
- 8、項鏈
- 9、臂釧（左右二者算為一個）
- 10、瓔珞（短瓔珞、長瓔珞算一個）
- 11、手鐲（左右二者算為一個）
- 12、腳鐲（左右二者算為一個）
- 13、足環（左右二者算為一個）

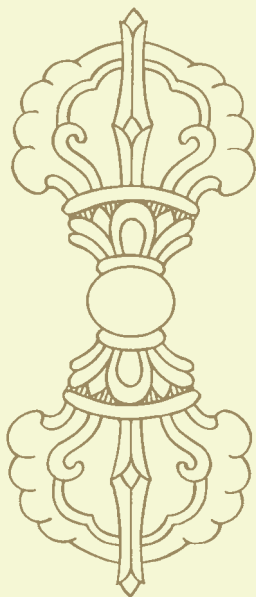


- 一、十三種飾物，表示以大悲悲愍有情，或者不斷五欲而顯現清淨妙相莊嚴的裝飾。
- 二、綾羅五衣，表示勝伏五毒煩惱。
- 三、珍寶八飾，表示八正道——正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。



按密宗內續部講，右手持金剛杵，表示勝義不壞的金剛或者殊勝的方便，上面的五股表示五方佛，下面的五股表示五方佛母，上下的蓮花葉表示菩薩、菩薩母，珠鬘表示寂靜本尊，中間圓形的杵柄表示遠離一切戲論的無上法界宮。

按密宗內續部講，左手持鈴，鈴表示殊勝智慧，所以鈴的上部有金剛界自在佛母的面相，其上半個金剛杵表示樂空二者互相印持；鈴上八朵蓮花上有八個種子字，表示金剛界自在佛母以外的所有佛母、菩薩母；半滿瓔珞以及上下兩圈橫豎的金剛杵表示以殊勝方便來莊嚴殊勝智慧；有些鈴的內壁有嗡、阿、吽三字，表示佛尊的身、語、意；鈴舌表示大樂的源泉或者能證的智慧；內壁的圓形空間表示遠離一切戲論的空性法界。



| 金剛杵，表示佛的五種智慧。



| 金剛鈴具有本尊面相，下續部說此面相表示毗盧遮那佛，上續部說此表示金剛界自在母。

以上皈依、發心、觀想聖尊是四力中的第一力——依止力，這是一個如法懺悔必須依止的方面。真正生起皈依聖尊之心，又生起利益無量眾生的菩提心，再加上聖尊的身相明觀於眼前，三個方面聚合起來，就有懺悔的強大依止力，這樣懺悔力就很強。

下面念誦觀想聖尊偈

阿 自前如海供雲中
白蓮月輪座墊上
部主金剛薩埵尊
明現潔白皎月色
一面二手持鈴杵
圓滿報飾跏趺坐
放射智光遍十方
澄淨意中觀明然



明觀聖尊以後，猛厲祈禱上師金剛薩埵：

本來上師金剛薩埵的法身遍於十方世界，他的願力周遍一切時空，如金剛般最真實、堅固，始終不會欺騙我們，是我們永可信賴的歸命境。但他的加持只融入祈求者的心相續，所以，我們現在懇切祈禱，就是打開自心領受願力加持。祈禱越真誠、越猛厲、越廣大，上師金剛薩埵給我們的加持就越深、越快、越強。最好這樣祈禱：“嗚呼！上師金剛薩埵母親，請您憶念往昔所立誓願，我們這些在三有大海中長劫領受三苦、八苦等無量痛苦、孤立無依的孩子，哀求您大慈大悲，在法界中攝持我們，千萬不要捨棄我們！”

這樣發露懺悔：無始至今，由貪嗔癡引發、以身語意所造一切能憶起、不能憶起的自性罪和佛制罪，如十惡業、五無間罪、近五無間罪，違犯三乘戒學處等，逐條回憶，如服巨毒般在慚愧、後悔、恐怖的心態中，不覆不藏，深生追悔，發露懺悔。並求加持：“請您以大智慧觀照、以大悲眼垂念我們，以天耳聽我們發露懺悔，今天對您無好事可說，我們無始所造的無量罪業，現在如法發露懺悔，一定要讓罪業當下清淨，在未離座時就請您加持消滅罪業。”上師金剛薩埵最慈悲，不會嫌我們罪業重，越是敢發露，越是發露得真誠、徹底和直接，加持也來得越直接、快速和強烈。

這是四力中的第二力——破惡力。



隨後在上師金剛薩埵面前立誓防護罪業：

發誓從今天開始，縱然遇到生命危險也絕不再造惡業，因為若沒有今後絕不再造的恢復力，就不能徹底斷絕罪業相續。

我們要知道，僅僅口頭上說不再造惡遠遠不徹底，需要對十不善等每種罪業仔細觀想，一一發誓非僅自己不再作，也不勸他作、不隨喜他作。比如斷除殺生，心想以後絕不殺生，不殺獅子、老虎、人等大動物，不殺豬牛羊魚等畜生，也不殺蟲子、蚊子、蒼蠅等小動物，更不能直接間接墮胎。

這是四力中的第三力——恢復力。

之後，持誦百字明、金剛薩埵心咒對治罪業：

盡力行持一切對治往昔所造惡業的善業，如頂禮佛菩薩、隨喜他人福德、一切善根迴向菩提、護持本來面目等對治自性罪和佛制罪，都是現行對治力。此法門則是著重至心持誦咒王百字明及金剛薩埵心咒。

這是四力中的第四力——現行對治力。



平時我們以放逸或者忘失正知正念，很容易造下罪業，這時不能擱置，應當及時以四力懺悔。

我們懺悔罪業能消除多少，是從根本拔除還是從枝末拔除，完全取決於懺悔心猛不猛厲、四力具不具足、修持時間是否相續恆常等，懺悔的質量就在這上面。這上面越能提高，懺罪的效果就會越好。而四力當中，破惡力和恢復力的發起又全靠修習業果，由數數思維黑業的過患，就可以生起猛厲的追悔心和誓不再犯的防護心，這樣懺悔就會真正達到扼要。

下面念誦祈禱及四力偈

嗚呼上師金薩尊
請憶往昔所立誓
吾等痛苦諸有情
哀愍大悲以攝持
無始以來至今生
身口意造諸罪墮
如同已服惡毒藥
深生追悔發露懺
今後縱遇命難時
亦絕不造諸惡業

復次，念修百字明：

觀想於上師金剛薩埵心間，有一朵白色的小蓮花墊，其上有如壓扁的芥子許大小的皎白月輪，月輪上有一豎立的白色金剛杵，杵柄處有一個如毛髮所畫般細小的白色“吽”（)字。

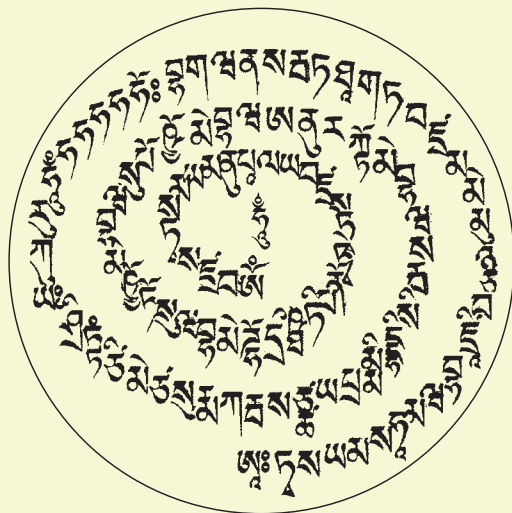


又觀想百字明的每個字向上豎立、互不抵觸，旋繞於中心的“吽”（）字，並以祈禱的方式念誦一遍百字明：

喻班雜_ṃ薩多薩瑪雅，瑪努巴拉雅，班雜_ṃ薩
多爹諾巴，迪叉哲卓美巴瓦，速多卡友美巴瓦，
速波喀友美巴瓦，阿努噶多美巴瓦，薩_ṃ瓦悉地
美抓雅雜，薩_ṃ瓦嘎瑪速雜美，則當希央咕如
吽，哈哈哈哈哈伙，般嘎萬，薩_ṃ瓦達塔嘎達，班
雜_ṃ瑪美木雜，班則_ṃ巴瓦，瑪哈薩瑪雅薩多阿。



| 平面觀想圖



| 立面觀想圖

又觀想從上方對面上師金剛薩埵身體的所有部分、心間的咒輪以及月墊蓮花中，源源不斷地降下以智慧和大悲為體性的白色甘露，經自他一切眾生的頭頂流入。



又觀想把自他一切眾生的所有疾病都變成腐爛的膿血形象。



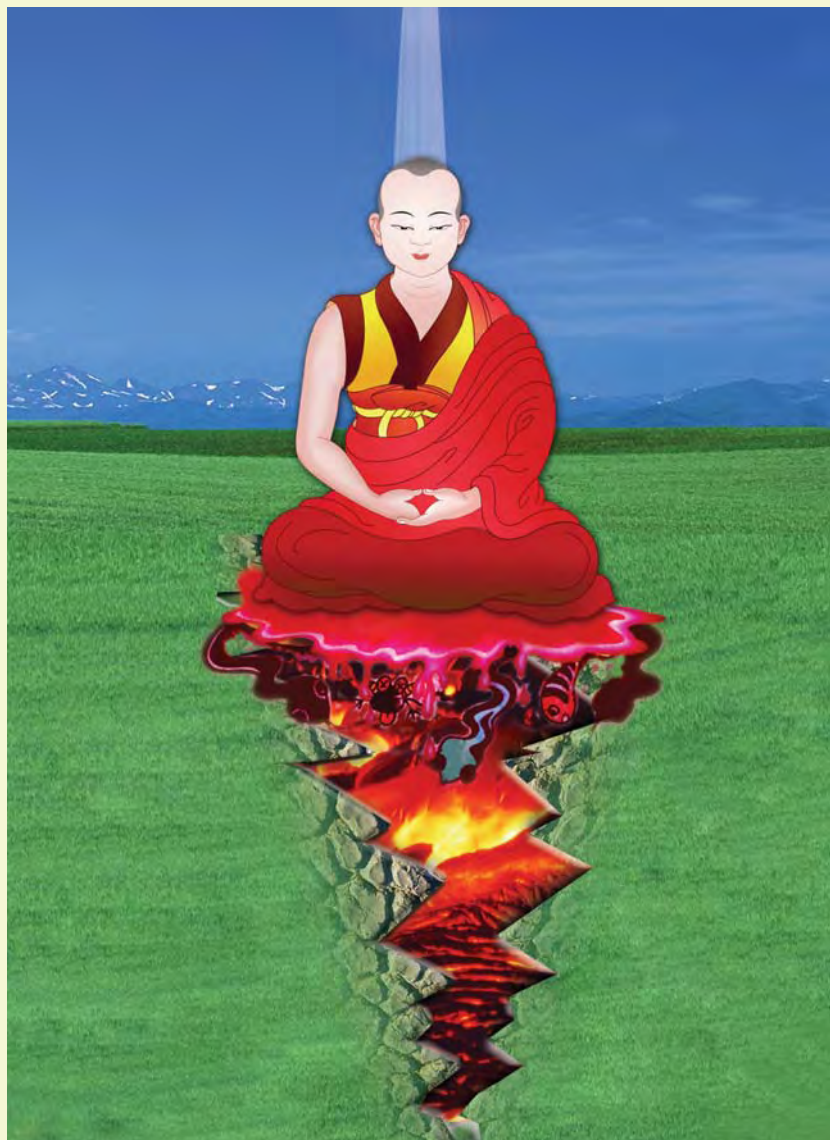
又觀想把自他一切眾生的所有魔障都變成青蛙、魚、蛇、蝌蚪、蜘蛛、蝨子等的形象。



又觀想把自他一切眾生，無始以來由身語意所造的無量無邊罪業，都變成煙汁、炭汁、灰、煙、雲、氣等的形象。



又觀想自己下方的大地裂開了；同時，猶如飛瀉的洪水沖走土塵般，膿血、青蛙、煙汁等這一切全部被甘露之流毫無阻礙地沖走，從足底、肛門、身上的所有毛孔處呼呼地排出體外，向下流去。



又觀想所有男女冤家債主圍繞著中間頭髮豎立的死主閻王，他們全部都是開著口、伸著手、張著爪。

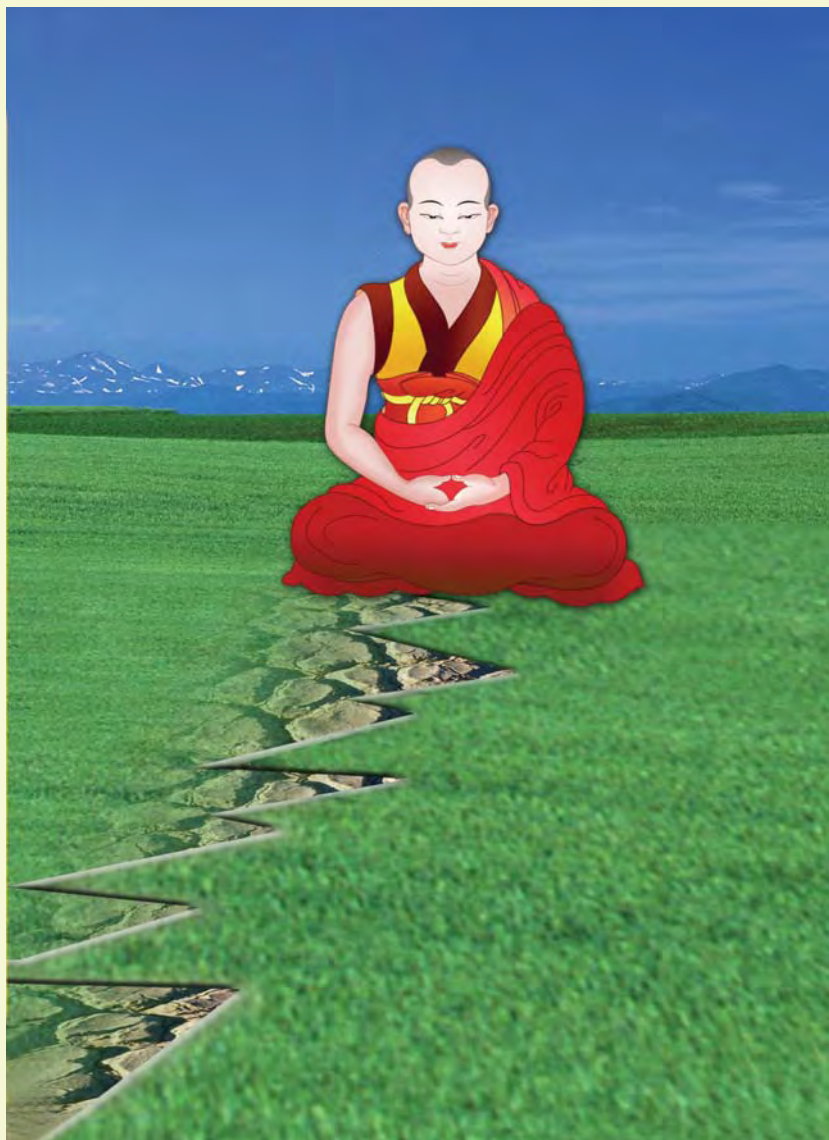


又觀想膿血、青蛙、煙汁等這一切全部沖到他們的口、手、爪中，同時以慈悲心念誦百字明。

如前，觀想佛尊降下智悲的甘露來一遍遍地沖洗，並不斷念誦百字明。如果有充裕的時間，應反覆作此觀修，這對著重以質量為主的行者來說，是很重要的。



又觀想居於地下的死主閻王等所有冤家債主全部都心滿意足，至此已化解宿怨、償清宿債、清淨所有的罪障。於是，死主閻王等也都閉合他們的口、手、爪，裂開的大地又復合了。



如果能夠一次性地明觀上面眾多的所緣境，就應當這樣觀想。如果不能，則有時專心觀想上師金剛薩埵的面部而念誦百字明，有時專心觀想上師金剛薩埵的手臂等而念誦百字明。



有時專心觀想上師金剛薩埵手中的鈴杵而念誦百字明；
有時專心觀想上師金剛薩埵頸脖子上的項鍊而念誦百字明；有
時專心觀想上師金剛薩埵腳上的足環等而念誦百字明。



有時專心觀想上師金剛薩埵的十三種服飾而念誦百字明；有時專心觀想上師金剛薩埵降下甘露之流洗滌所有魔障、罪障等而念誦百字明；有時具足翻出惡業種子的破惡力、截斷惡業相續的恢復力專心念誦百字明。



又觀想自他一切眾生的身體，猶如自然水晶般成為內外透徹的光明之自性。



又觀想身內中央有一中脈，從彼分出臍部幻化輪、心間法輪、喉間受用輪、頭頂大樂輪，這四輪猶如傘輻一般：臍部幻化輪有六十四脈瓣，瓣端朝上；心間法輪有八脈瓣，瓣端朝下；喉間受用輪有十六脈瓣，瓣端朝上；頭頂大樂輪有三十二脈瓣，瓣端朝下。



再觀想如前那樣降下智悲之甘露，從自身頭頂大樂輪、喉間受用輪、心間法輪乃至臍部幻化輪全部充滿白色的甘露。



又觀想由四輪分出的體內一切部分，乃至手指、腳趾尖全部充滿白色的甘露，猶如水晶寶瓶裝滿牛奶一般。



觀想甘露降到頭頂大樂輪時，自他一切眾生由此獲得了寶瓶灌頂，清淨了業障，相續中生起了喜智慧，現前了化身的果位。

觀想甘露降到喉間受用輪時，自他一切眾生由此獲得了秘密灌頂，清淨了煩惱障，相續中生起了殊喜智慧，現前了報身的果位。

觀想甘露降到心間法輪時，自他一切眾生由此獲得了智慧灌頂，清淨了所知障，相續中生起了極喜智慧，現前了法身的果位。

觀想甘露降到臍部幻化輪時，自他一切眾生由此獲得了句義灌頂，清淨了習氣障，相續中生起了俱生喜智慧，現前了自性身的果位。

總之，要這樣觀想：上師金剛薩埵以大悲眼觀照我們，以具有加持的柔和之手作灌頂，賜給我們從總的一切罪業中解脫，尤其是清淨失壞誓言的罪障；由此自他有情的相續中，成就一切世間圓滿以及出世間地道功德的諸悉地。

之後，念誦一遍懺悔文及求悉地文。

懺悔文

怙主！

我以愚昧無知故
於三昧耶有缺犯
怙主上師祈救護
亦即主尊金剛持
具足大悲體性者
眾生主尊我皈依

悉地文

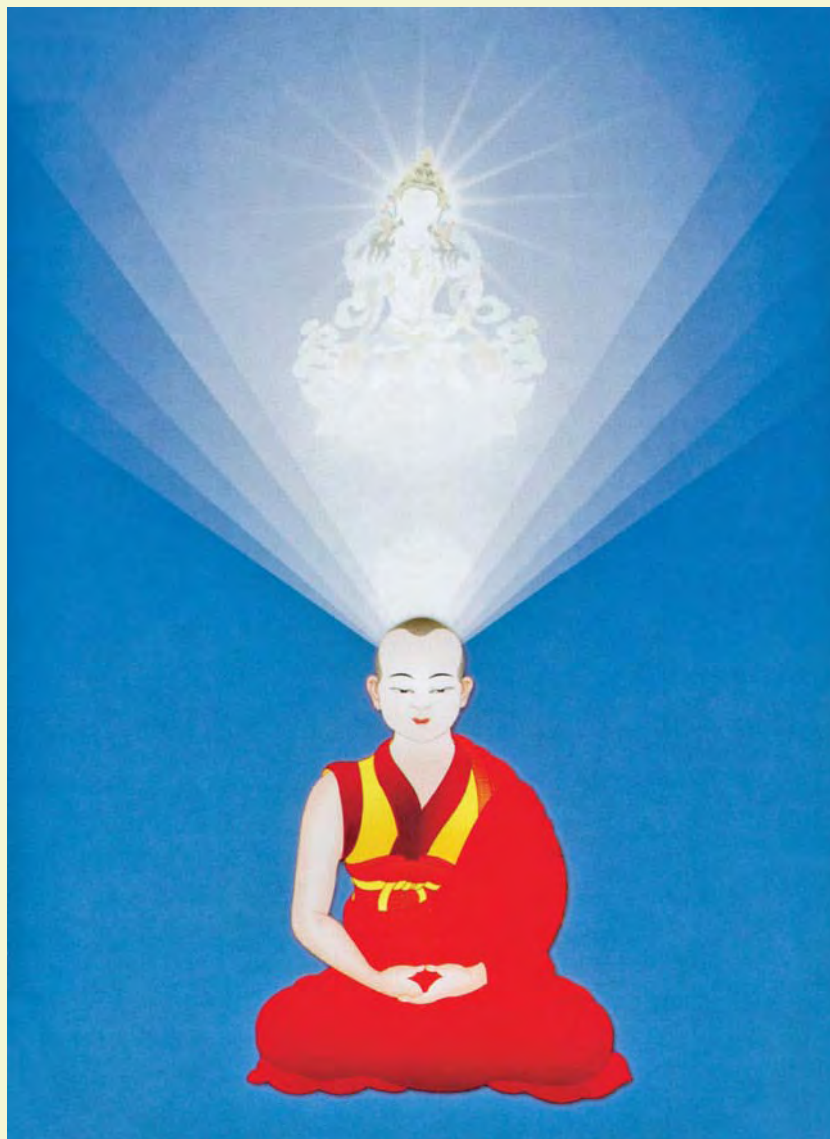
祈汝悲眼視吾等
柔和之手賜解脫
我與一切諸有情
失壞誓言皆令淨
一切勝共諸悉地
願今悉皆得成辦

我與一切諸有情，失壞身語意根本支分之誓言，悉皆發露懺悔，業障、罪墮、種種垢染，悉為清淨而作祈禱。

又觀想，緊接著上師金剛薩埵和顏悅色對我們說：“善男子，善女人，你們所違犯的一切罪障都已清淨。” 賜予這樣的開許。



又觀想上師金剛薩埵化為光融入我們身體中。



又觀想，以上師金剛薩埵化光融入為助緣，自他一切有情變成了“透明潔白皎月色，一面二手持鈴杵，圓滿報飾跏趺坐，放射智光遍十方”的金剛薩埵佛尊。



又觀想金剛薩埵心間壓扁如芥子許的月輪上，
中央是藍色的“吽”（）字，
吽前面是白色的“嗡”（）字，
右邊是黃色的“班雜_日”（），
後方是紅色的“薩”（）字，
左邊是綠色的“埵”（）字，
然後念誦“嗡班雜_日薩埵吽”。



又觀想從五字（“班雜日”算一個字）依其次第向上放射白、黃、紅、綠、藍五色光。



又觀想五色光的頂端幻現嬉女等供養天女，她們揮手散出八吉祥徽、輪王七寶、幡傘、寶幢、華蓋、千輻金輪、右旋海螺等無量供品。



又觀想把八吉祥徽等無量供品供養安住於十方世界廣大無邊、不可思議剎土中的諸佛菩薩，令他們心生歡喜，從而圓滿了資糧、清淨了罪障。



又觀想諸佛菩薩的一切大悲、加持變成了五顏六色各種各樣的光，融入自他有情的身體。



又觀想，各色光融入後，自他有情相續中現前藥物持明、受用持明、身持明等共同悉地，以及異熟持明、壽命自在持明、大手印持明以及任運持明的道果位殊勝悉地，這是準備自利法身之緣起。



又觀想從五字依其次第放射白、黃、紅、綠、藍五色光，向下放射出無量無邊的光芒。



又觀想無量無邊的光芒照耀三界六道一切眾生，讓自他有情相續中所有的罪障、痛苦、習氣等全部清淨，猶如暗處出現太陽一樣。



又觀想一切外器世界變成現喜剎土，一切內情眾生變為各自為白、黃、紅、綠、藍色的五部金剛薩埵之自性。



又觀想現喜剎土、五部金剛薩埵都發出念誦“嗡班雜日
薩埵吽”的嗡嗡之聲，這是準備他利色身之緣起。



如是一邊作觀想，一邊盡力念誦金剛薩埵心咒。到最後收座時，又觀想現喜剎土的一切外器世界，全部收攝於內情五部金剛薩埵尊眾之中。



又觀想，五部金剛薩埵尊眾從邊到中依次化為光，融入自他一切有情的身體。



又觀想自他也從邊緣逐漸化光融入於心間的“喻”
（𑖦）字中。



又觀想“嗡”（）

融入“班雜日”（）。



又觀想“班雜_日”（པོ་མོ་ལྷོ་མོ་）
融入於“薩”（སྒྲ་）。

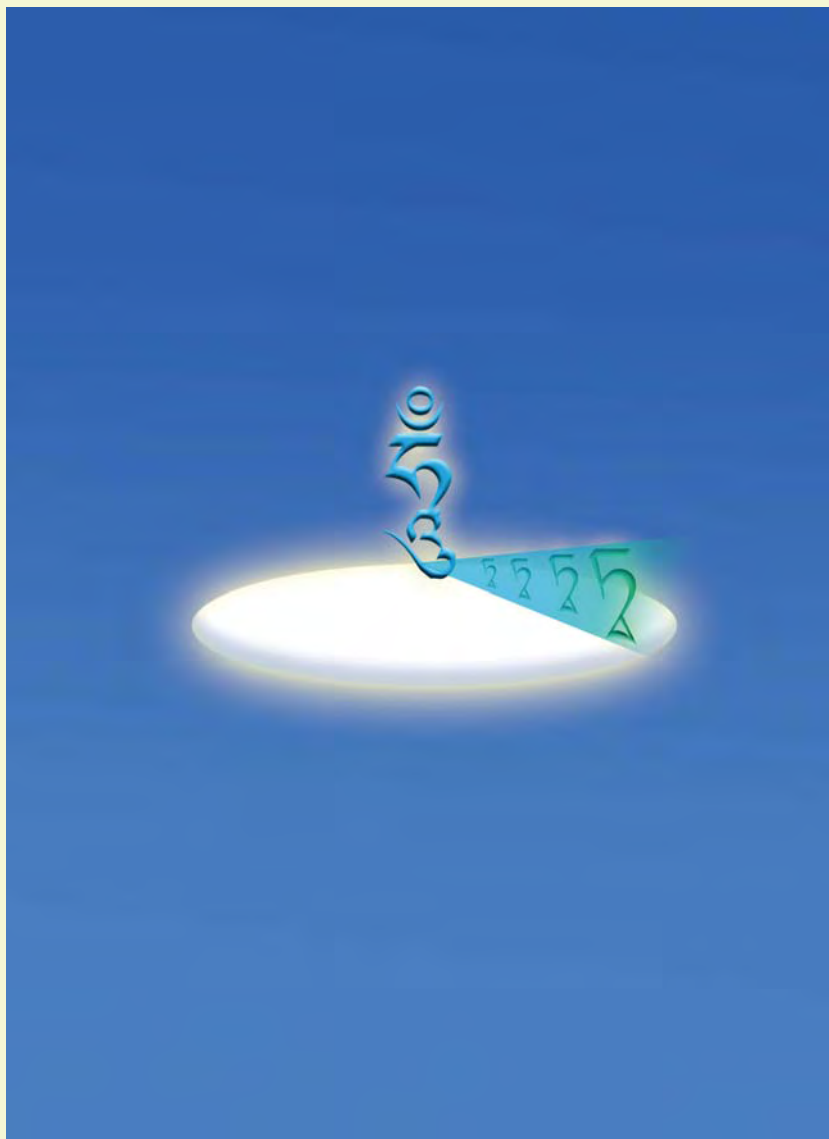


又觀想“薩”（𑖦𑖩）

融於“埤”（𑖦𑖪）。



又觀想“埵”（𡵓）
融入“吽”（𑖀）字的
“雅傑”（𑖛𑖀）。



又觀想“雅傑”（𑖦𑖯）

融入“短阿”（𑖀）。

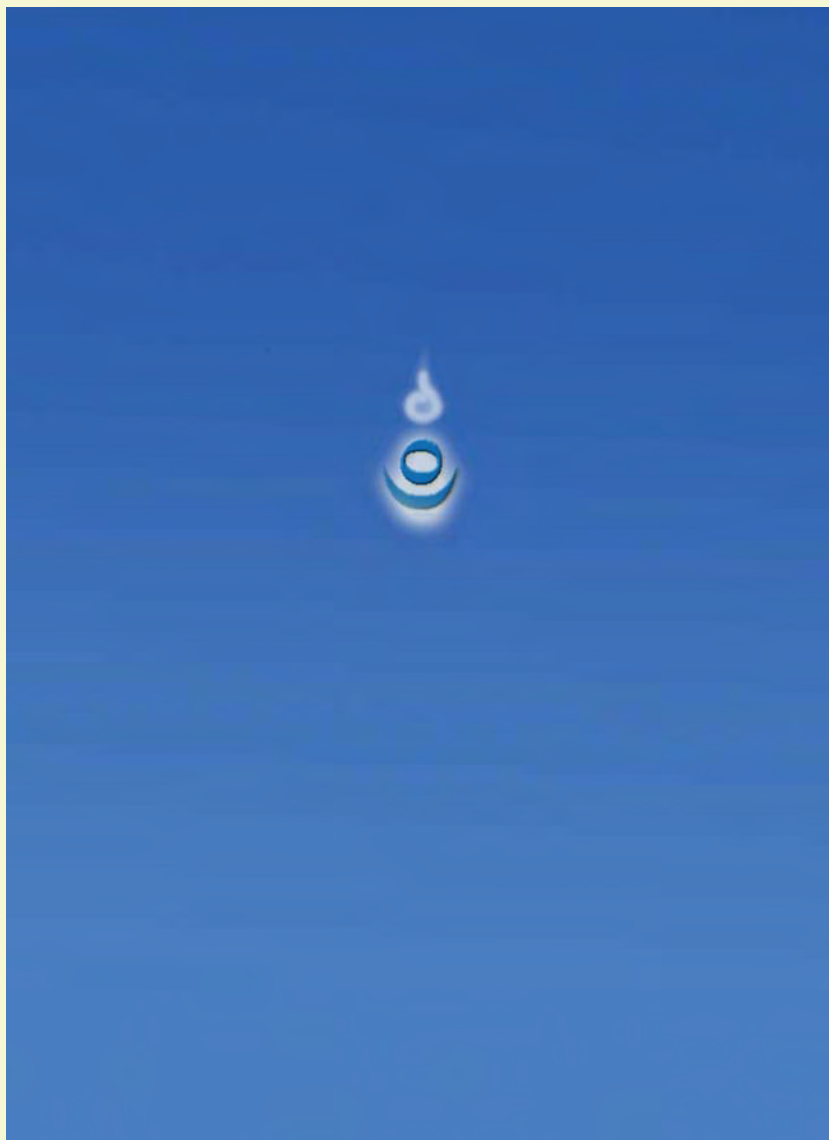
2510

又觀想“短阿”（𑖀）

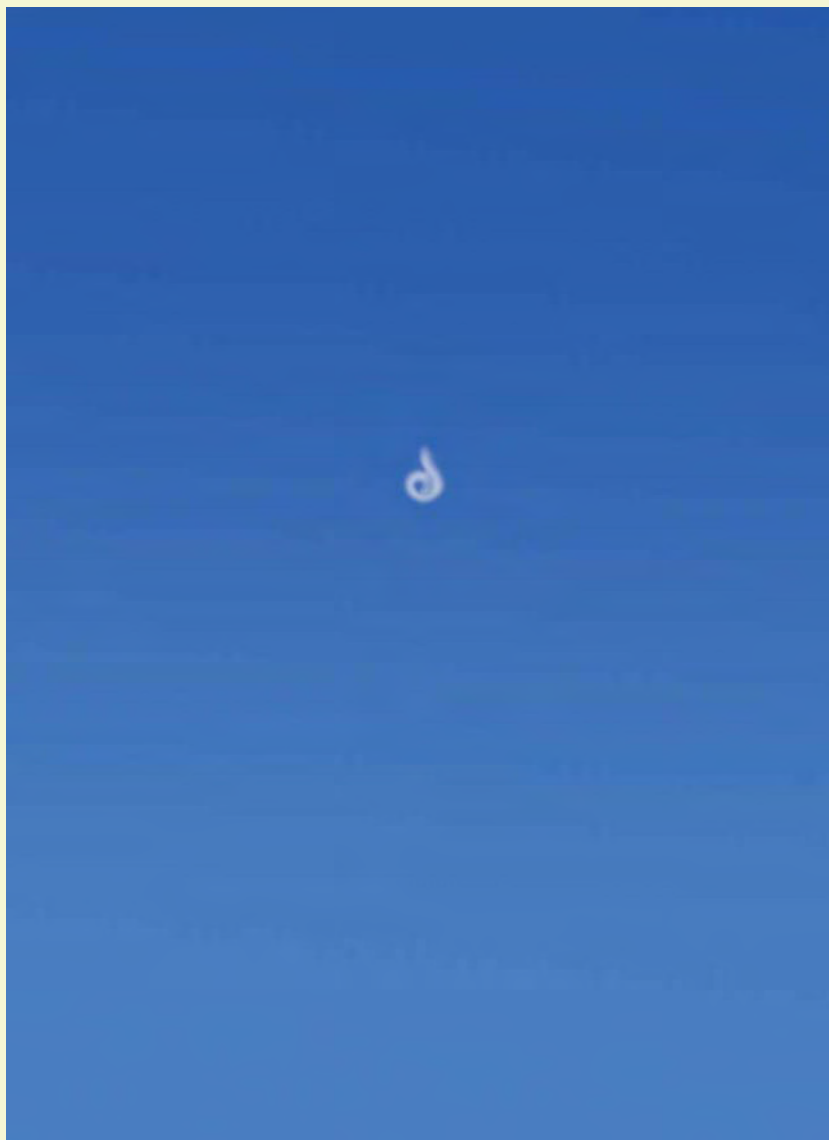
融入“哈”（𑖂）。



又觀想“哈”（）融入頭部的日月明點（）中。



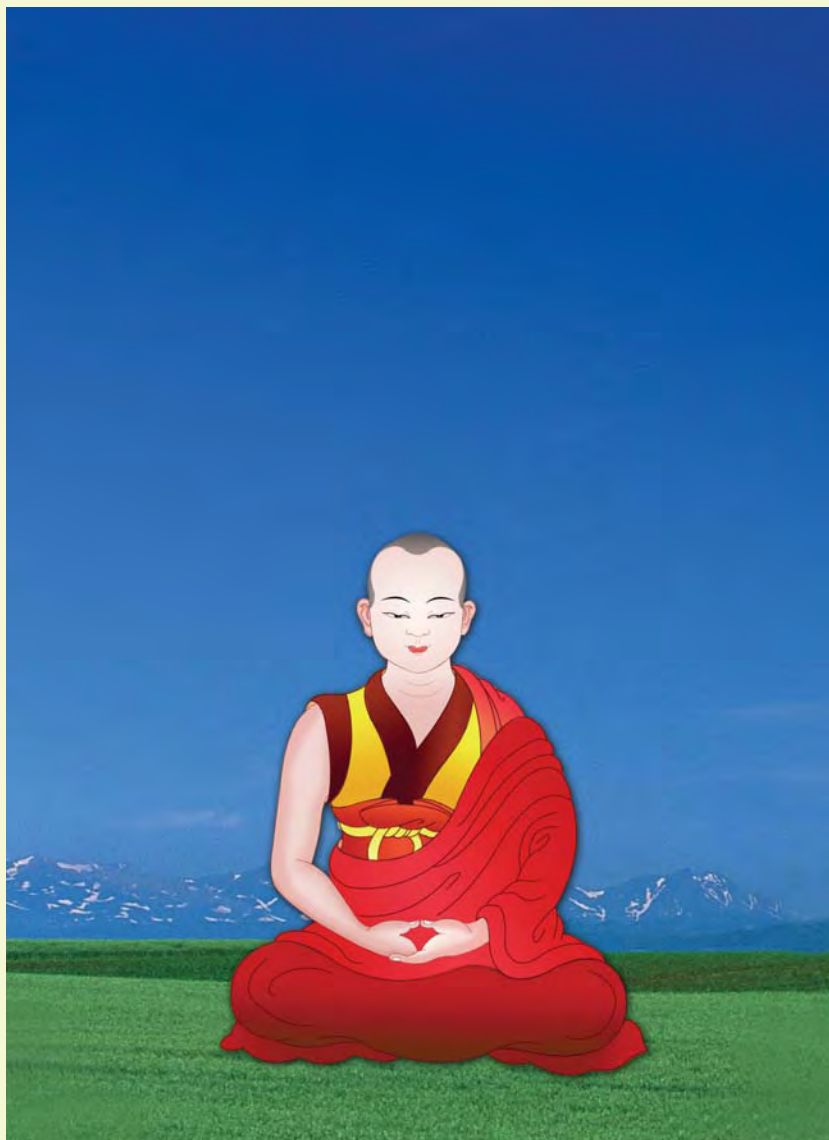
“那達”（ ན་ཌ་ ）之間次第融入。



最後觀想“那達”（ལྷོ་མ་）也如彩虹消於空中般地消失了。



這樣於自心明空雙融、無緣離戲的境界中，稍許放鬆而入定。



之後又開始生起分別念時，則再將一切器世間都明觀為金剛薩埵剎土，一切情世間都明觀為五部金剛薩埵佛尊，並念誦一遍迴向文、發願文、吉祥文。

迴向偈

此善為主三世善
迴向為利無邊眾
願諸一切能速得
金剛薩埵之果位

發願偈

我與一切諸有情
失壞誓言皆令淨
一切勝共諸悉地
祈今悉皆得成辦

吉祥文

喻 諸現清淨身莊嚴
諸聲圓滿密咒性
諸念成熟智慧中
盛德圓滿願吉祥

༄༅།དཔལ་ལྷན་དོ་རྩེ་སེམས་དཔལ་ལ་བརྟེན་ནས་
སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཞིང་དོན་གཉིས་སྒྲིབ་ཐབས་ཀྱི་
མན་ངག་ཅི་སྟོ་མ་ཁི་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

謂依具德金剛薩埵淨除罪障
成就二利之如意寶珠修法訣竅

སྐྱབས་འགོ་ནི། 皈依

ན་མོ། འདི་ནས་བྱང་ཆུབ་སྒྲིང་པོའི་བར།

南無 德内江秋卜寧佈巴日

南無 從今乃至菩提果

རིགས་དང་དབྱིལ་འཁོར་རྒྱ་མཚོའི་བདག །

日以克蕩既了扣日江措達克

如海諸部壇城主

སྤྲ་མ་རྩོ་ཞེ་སེམས་དཔའ་ལ།

喇嘛多傑森木巴拉

上師金剛薩埵前

ཡིད་ཆེས་དད་པས་སྐྱབས་སུ་མཆི། ལན་༩

宜特契達特畢嘉卜素趣 (三遍)

吾以勝解信皈依

སེམས་བསྐྱེད་ནི། 發心

མཁའ་མཉམ་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་ཀྱན།།

夸釀_木卓哇塔達_克袞

一切等空諸有情

གཏན་བདེའི་ས་ལ་དབྱུགས་དབྱུང་གྱིར།།

丹杜_以薩拉悟_克雍契_日

為得安慰竟樂地

ལུས་ངག་ཡིད་གྱི་བརྩོན་པ་ཀྱན།།

津盎_克宜_持既遵巴袞

身語意之諸精勤

བྱང་ཚུབ་ལམ་དང་འབྲལ་མི་བྱ།། ལན་༩

江秋_卜蘭_木蕩抓_了密夏 （三遍）

皆當不離菩提道

ལྷ་བསྐྱེད་ནི། 觀聖尊

ཨེ རང་མདུན་མཆོད་སྒྲིན་རྒྱ་མཚོའི་དབུས།

阿 攘敦卻持諄江穉悟以

阿 自前如海供雲中

པད་དཀར་ཟླ་བའི་གདན་སྟེང་དུ།

貝嘎日達威丹定杜

白蓮月輪座墊上

རིགས་འདུས་དཔལ་ལྷན་རྩི་རྩེ་སེམས།

日以克杜以巴了丹多傑森木

部主金剛薩埵尊

དཀར་གསལ་ཟླ་བ་རྒྱས་པའི་མདངས།

嘎日薩了達哇既畢蕩

明現潔白皎月色

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་རྩོད་ལ་བསྐྱམས།།

夏了既克恰克逆多遮了南木

一面二手持鈴杵

ལོངས་སྒྲིལ་ཆས་རྩོགས་སྒྲིལ་གྱང་བཞུགས།།

隆固以契作克既了仲秀克

圓滿報飾跏趺坐

ཡེ་ཤེས་འོད་ཟེར་ཕྱོགས་བཅུར་འཕྲོས།།

耶喜喔特瑟日秋克俱日處

放射智光遍十方

དུངས་པའི་ཡིད་ངོར་ལྷམ་མེར་གསལ།།

當畢宜沃日拉木美日瑟了

澄淨意中觀明然

ཀྱེ་མ་གྲུ་མ་དོ་རྩེ་སེམས།།

嗟瑪喇嘛多傑森^木

嗚呼上師金薩尊

སྟོན་ཀྱེ་དམ་བཅའ་ཉེར་དགོངས་ནས།།

問既但^木嘉涅^日恭內

請憶往昔所立誓

བདག་སོགས་ཉམ་ཐག་སེམས་ཅན་རྣམས།།

達^克梭^克釀^木塔^克森^木間^南木

吾等痛苦諸有情

བྱུགས་རྩེས་རྩེས་སུ་འཛིན་པར་མཛོད།།

吐^克既既素增巴^日作^特

哀懇大悲以攝持

ཐོག་མེད་དུས་ནས་ད་བར་དུ།

透克美特杜以內達哇日杜
無始以來至今生

ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱི་སྒྲིག་ལུང་ནམས།

津盎克宜特既得克東南木
身語意造諸罪墮

དེ་ལྟར་ཁོང་དུ་དུག་སོང་ལྟར།

既達日空杜杜克松達日
如同已服惡毒藥

གཞོང་འགྱོད་དག་པོས་མཐོལ་ཞིང་བཤགས།

弄究特札克布脫了裏夏克
深生追悔發露懺

ཕྱིན་ཆད་སྟོག་ལ་བབས་གུར་གུར་༥༥

欽恰特梭克拉巴卜玖日將

今後縱遇命難時

མི་འོས་ལས་རྣམས་མི་བགྱིད་ན༥༥

密悟利南木密既特納

亦絕不造諸惡業

འདྲམ་པའི་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས་མཛོད་ལ༥༥

遵畢間既瑟克作特拉

祈汝悲眼視吾等

འཇམ་མཉེན་ཕྱག་གིས་དབྱལ་ས་དབྱུང་སྟོལ༥༥

江木寧恰克格以悟克雍了作

柔和之手賜解脫

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱི།

達克蕩森木間湯木嘉特既

我與一切諸有情

དམ་ཚིག་ཉམས་ཆགས་ཀྱན་དག་ཅིང་།

丹木策克釀木恰克衰達克經

失壞誓言皆令淨

མཚིག་དང་བྱམ་མོང་དངོས་གྲུབ་ཀྱན།

秋克蕩吞夢甕竹卜衰

一切勝共諸悉地

ད་ལྟ་ཉིད་དུ་འགྲུབ་པར་མཛོད།

達大逆特杜竹卜巴日作特

祈今悉皆得成辦

ཞེས་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་སྟོབས་བཞི་ཚང་བའི་སྟོན་ནས་

ཨོ་བཏྲ་ས་ཏཱ་ཏྱ།

འབུམ་ཕྲག་བཞི་བཟུངས་ན་ཅུ་བའི་དམ་ཚིག་ཉམས་པའང་བྱང་

བར་འགྱུར་རོ། ས་མ་ཡ།

如是以祈禱的形式，且具足四對治力而誦唸四十萬遍的“**嗡班雜 𑀧薩埵吽**”心咒後，則破根本誓言罪亦能清淨也。薩瑪雅！最後迴向及誦吉祥偈也。

བཙོ་བ་ནི། 迴向

ཧྲི། འདིས་མཚོན་དུས་གསུམ་དགེ་ཚོགས་ཀྱན།།

吽 迪吋杜以孫木給措克袁

吽 此善為主三世善

མཐའ་གླས་འགོ་བའི་དོན་དུ་བཙོ།།

塔利卓威敦杜沃

迴向為利無邊眾

ཀྱན་ཀྱང་དོ་ཇེ་སེམས་དཔའ་ཡི།།

袁江多傑森巴宜

願諸一切能速得

གོ་འཕང་མུར་དུ་ཐོབ་པར་གྲོག །

果龐紐日杜透卜巴日秀克

金剛薩埵之果位

བག་ཤིས་ནི། 吉祥

ཨོ། གང་སྒྲང་སྒྲ་ཡི་རྒྱ་དུ་དག །

嗡 剛囊固宜間杜達克

嗡 諸現清淨身莊嚴

སྒྲ་གགས་སྒྲ་གས་ཀྱི་རྣ་བར་རྫོགས།།

札札克盎克既若了哇日作克

諸聲圓滿密咒性

བྲ་ཏྱ་ག་སྒྲ་གས་ཀྱི་ངང་དུ་སྒྲིབ།།

湛多克吐克既盎杜悶

諸念成熟智慧中

ཕུ་ཆོགས་དཔལ་འབར་བག་ཤིས་ཤོག །

彭措克巴了巴日札西秀克

盛德圓滿願吉祥

ཅེས་པ་འདི་ནི་མེ་སྒྲིང་ལྷ་མོ་ཆེས་ཀྱི་ལ་དག་དབང་སྒོ་གོས་མཚུངས་
མེད་པའི་རིག་ཁམས་དྲངས་པའི་རྩལ་ལས་གར་བ་ལྟར་སྒོ་བ་བྱ་
རྩལ་ཁྲིམས་བྲི་མེད་ཀྱིས་བྲིས་པ་དག་བར་གྱུར་ཅིག །
སྤྱི་ལོ་༡༩༧༧ལོའི་ལྷ་མོ་ཆེས་ཀྱི་ལོ། ། འདི་རྩལ་བཞེན་བསྟེན་ཆད་
འཁྱུལ་ན་ཡིག་དྲུག་དྲུང་སྤྲུལ་བརྒྱ་བཏོན་པའི་པན་ཡོན་ཐོབ་པ་དང་
ཆོ་འདིའི་བསམ་པའི་དོན་མཐའ་དག་ལྷུང་དུ་འགྲུབ་ངེས་པ་དང་ཕྱི་
མ་བདེ་བ་ཅན་སོགས་རང་གང་མོས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་སྐྱེ་བར་ཐེ་
ཆོམ་མི་དགོས་པས་ཀྱན་གྱི་ཐུགས་ལ་འཛོག་པར་བྱ།
འཛིགས་མེད་ཐུན་ཆོགས་སོགས་སྒྲ་རུང་ཆོས་སྡེའི་དག་འདུན་ཁི་
གཅིག་གི་དན་དཔང་གི་རྟགས་བཅས་དགོའོ།

於丁丑年三月十一日，由阿旺羅珠宗美之清淨覺性力中顯
現時，其弟子無垢戒者筆錄。願諸吉祥！

公元一九九七年四月七日

若如法唸此心咒四十萬遍者，則獲得唸三百億六字心咒之功德，今生必成辦一切所願之義，來世亦決定往生極樂世界等自己所欲之淨土，恭請諸位應當了知此理。此乃晉美彭措等喇榮大佛學院之上萬僧眾為證。願增吉祥！

註：若欲修習此法者，請至中心接受仁波切口傳。

四力懺悔

加行四厭世心

皈依之前，先應思維四種共同加行，對新修者最低應引導以下內容：

- 一、從暇滿方面思維；
- 二、從壽命無常方面思維；
- 三、對業果成熟之理思維；
- 四、從輪迴過患方面思維。

此前如果沒有做過再再思維，引導者應在詳細講解之後，令修者反覆觀修，直到生起感受為止。此處則隨已觀修的情況，按所修內容簡略地歸納引導。

思維：如如意寶一般的暇滿人身，是極難再得、得時具有大義的所依，此次擁有時，應當精進修習成辦究竟利樂的聖法。

然而此生猶如空中剎那閃電般，何時死歿無法決定，因此不能向後拖延，應當現在立即投入修法。

死亡之時，此世的飲食、財富、受用、親怨、住宅及身體的勢力，無一能隨你而去，對自己沒有一毫許的利益或損害。需要觀察思維：不論勝利或失敗、安樂或痛苦，總之此生的所作所行均無任何必要與實義。

然而黑白二業如影隨形，死後仍然將隨身不離，已造的罪業無法捨棄，善業未造也不可能帶走半點。

如果以有漏善業轉生善趣，顯現上似乎有安樂之相，可是終究如一場好夢般，瞬間就會轉變消失。輪迴中的一切——勝利或失敗、安樂或痛苦，都是高下變易，並無永久安住的一法。因此，輪迴再妙也無實義。除正法外的所作所為，都未超離無意義感受痛苦的輪轉。

按照這樣，從內心深處反覆思維並真實修習，內心需要如量修到，此點至關重要。

正行四力懺悔

（一）以皈依、發心具足依止力

無始以來所造的罪業無量無邊，隨時都可以把我們拉進惡趣的痛苦深淵，如果沒有出世間無漏的對治，單憑自力無法根除罪業種子。此時此刻，誰能拔除我們相續中的業障？唯有無欺怙主百部壇城主尊——上師金剛薩埵。

金剛薩埵因地發願：“願我未來現證佛果時，設有眾生造五無間罪，破壞誓言，彼等眾生若聞我名，作意於我，念誦百字咒王，則一切罪障無餘清淨，此願不成，我終不證無上菩提。願我住於破戒者前，一切罪障悉能清淨。”金剛薩埵已經成佛，願力真實不虛，因此成為一切眾生懺悔業障最殊勝的所依。病重須靠良醫，嬰兒須依慈母，業障深重的我們，應當以信心皈依佛尊，一心向佛尊虔誠祈禱，求他哀憫加被。修持時，由於金剛薩埵本體觀為根本上師，因此是把上師瑜伽和懺悔法合一而修，具有如如意寶一般隨欲滿願的力量。

其次是發菩提心。主要緣六道有情發大悲心。懺悔前應當思維：無量有情是我前世的慈母，為了養育我成人造了多少罪業，現今她們如囚犯般深陷在惡趣牢獄中，以謗法、邪

見等重罪，正感受著慘烈劇苦。母正受苦，我心豈安，因此最低應發起造作菩提心，代諸母懺罪。這樣發心清淨，功德巨大，以緣起不空耗，諸母有情都能得蒙利益。

總之，依止力須要以內因與外緣聚合才能如量生起，外緣為上師金剛薩埵的願力，內因即皈依心與菩提心。要點為：思維上師金剛薩埵的功德生起勝解信，一心皈依；思維六道有情的痛苦生起大悲心，誓願拔除眾生罪業，而引生菩提心。不以皈依攝持，不屬內道佛法；不以發心攝持，不屬大乘修法。因此，最初較其他修法，更應當重視皈依發心。凡是大德所造的儀軌中，均一致要求須念三遍，這僅是對共修的要求。以個人單修來說，乃至未引生信心之前，反覆憶念數十遍也是需要的。

（二）以察過、悔罪、立誓、持咒具足後三力

譬如體內有了癌細胞，不及時治療，癌細胞會不斷擴散，最終危及生命。因此，為了維護健康，要對身體詳細檢查，一旦發現有癌變部位，應依止醫師及時切除，配合服用藥物、遠離一切致癌因素等，便能最終痊癒。

凡夫造罪之後，在識田中薰入罪業種子，如不及時檢查、對治，罪業種子成熟時，諸佛也無法遮止。因此，盡可能及早檢查罪業並及時懺除，最為關鍵。

如何檢查呢？即往前回憶何時何處造過何種惡業。查知後，內心慚愧、口中陳述、身體恭敬，在金剛薩埵本尊前發露，不覆不藏，如有追悔之心，即具破惡力①。反省應具體到位，逐類觀察自相續中有哪些罪業，然後誠心發露，則如樹根暴露、枝葉便會枯敗一般，可以破壞惡業。

恢復力②，即心中清晰觀想並發誓願：今後縱遇命難，也不造此惡。關鍵須發起誠意防護之心，才能截斷罪業相續，否則悔罪僅為空言。

對治力③，即持念金剛薩埵心咒及百字明，如服無上妙藥，以密咒神功，可速消業障。要點為：深信密咒與金剛薩埵聖尊無二，督攝六根，至心念誦。

《金剛薩埵修法儀軌》中說：“‘一切三世佛的本性，上師金剛薩埵六字心咒，若誰能得聞此咒，也是往昔曾供養無量諸佛，做無量佛事的果報，並且將來往生金剛薩埵的剎土，獲得諸佛的加持，趨入大乘道，具足神通，現前勝觀智慧之眼，決定成為佛的究竟意子。《集經密續》中如是宣說。《金剛手續》云：‘如能如理念誦十萬遍心咒，則可清淨毀壞根本誓言重罪。’《歸攝本性後論》云：‘僅僅念誦一遍上師金剛薩埵心咒，即是對自己的大護持，並剎那獲得殊勝悉地。’”

《無垢懺續》中說：“百字明是一切善逝的智慧精華，能夠淨除所有的失戒與分別念的罪障，稱為一切懺悔之王。若一次性念誦一百零八遍，則可酬補一切所失之戒，將從三惡趣中獲得解脫。

任何一個修行者如果能發誓念誦，則不但此人今生會被三世佛視為勝妙長子而加以救護，而且後世也無疑將成為諸佛之長子。”

懺罪的功效完全取決於四力對治是否具足與猛厲，因此，通過觀修引生四力至關重要。

了知原理和方法之後，應將四力懺悔落實，即反省應具體化，發露應具體化，發誓不造也應具體化，不能流於口頭形式。

【註釋】

- ①破惡力：又稱厭患對治力、破壞現行力、捨業之力、能破力。
- ②恢復力：又稱返回對治力、遮止罪惡力、不二過之力、遮止力。
- ③對治力：又稱現行對治力、善業之力。

結行迴向善根

修懺結束時，應將修法善根及三世所有善根，迴向一切眾生，祈願自他速得金剛薩埵果位。由此可令善根增長無盡。經云：“水滴落入大海中，海未乾涸其不盡，迴向菩提善亦然，未獲菩提其不盡。”

總之：

以皈依、發心具足依止力；

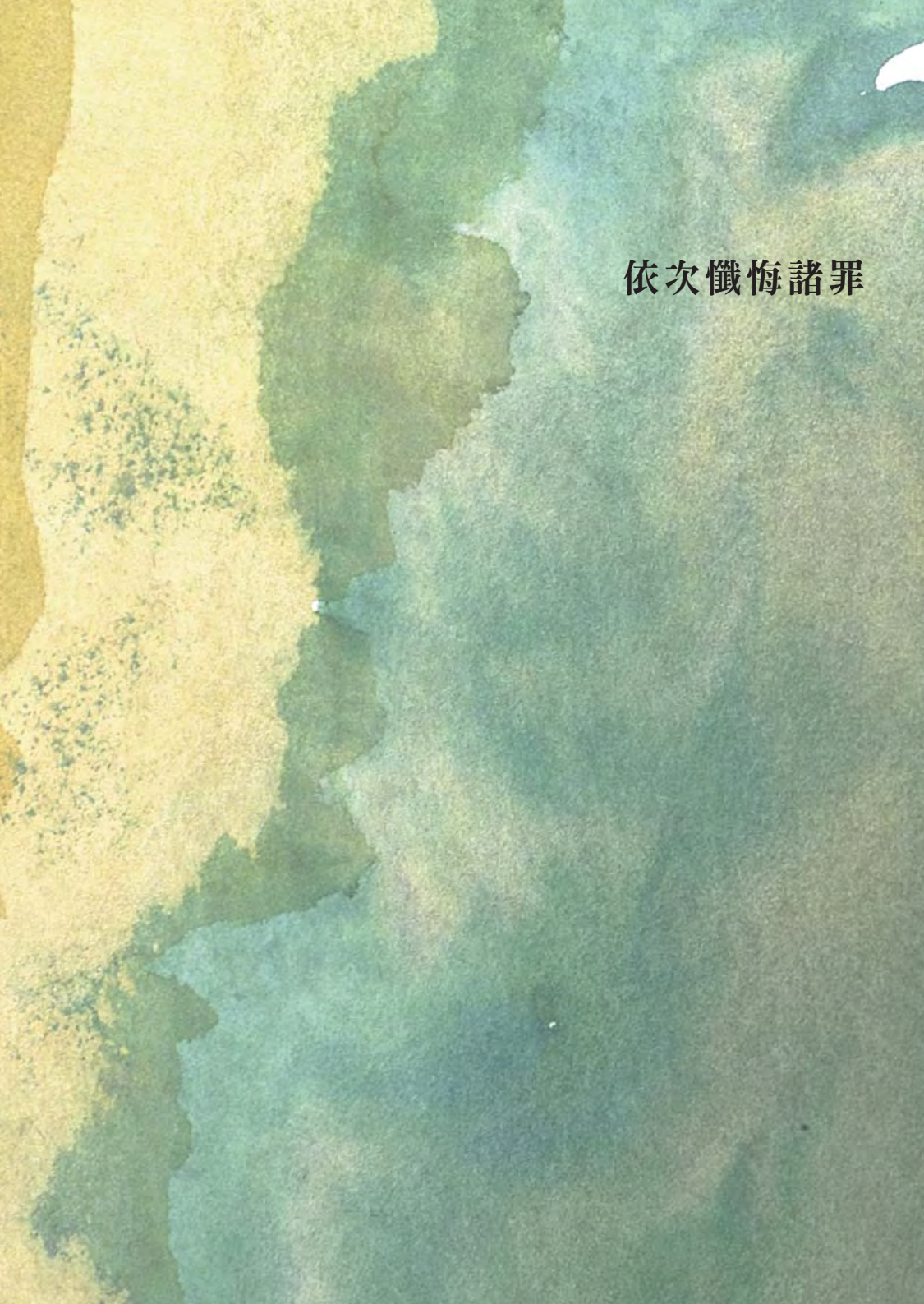
以思維過患引起破惡力和恢復力；

以檢查罪業誠心發露具足破惡力；

以立誓防護具足恢復力；

以持念密咒具足對治力；

以迴向使懺悔功德增長無盡。



依次懺悔諸罪

（一）懺悔謗法罪

1、皈依發心

2、思維過患：

《三摩地王經》云：“若毀此瞻部洲中一切塔，若誹謗契經，此罪極尤重。若弑盡苑伽沙數阿羅漢，若誹謗契經，此罪極尤重。”

《般若八千頌》云：“何人若造五無間，不及相似謗正法。”又云：“其謗法者，捨棄一切三世如來正等覺智，又捨一切種智。是故損毀諸正法，以此業感，於地獄中焚燒俱胝萬年。其後雖從彼地獄中解脫，又轉移他方世界之地獄，此獄壞時，又遷往他方世界之地獄而受焚燒之苦。復次轉生傍生界之閻羅世界，彼等處盡業已，一旦轉為人身，然以往昔種種謗法、捨法之罪成熟，無論生於何處皆成盲者、糞掃者、劣種者、竹工者、瞎眼者、鼻舌手足不全者，癲瘋病、癱病者、駝背者等，或生於不聞三寶名之地。”

謗法重罪若不懺除，往生無份。彌陀願王第十八願說：“我作佛時，十方眾生聞我名號，至心信樂。所有善根，心心迴向，願生我國，乃至十念，若不生者，不取正覺。唯除五逆，誹謗正法。”

3、檢查罪業：

是否造過以下罪業：

對顯教①起邪見誹謗；

對密教②起邪見誹謗；

對於佛法，執著一者是成佛障礙，另一者是成佛方便，貪執自宗，嗔毀他宗；

對某宗佛法輕視不恭敬，在不通達密意時，隨口批評、貶低、呵斥；

對顯密經續論典，輕視、褻瀆。

以上罪業是否教他作、見作隨喜。

4、誠心發露：

檢查後，應在金剛薩埵本尊像前具體發露，如今是以金剛薩埵身像救度眾生的時期，能依像誠心發露罪業，佛尊以願力決定賜予加持。

今生或許未造謗法罪，但無始以來曾經自作、教他作、見作隨喜，若不對治，業力成熟時決定墮落，故應懺悔無始以來所作。（以下懺罪時均應如此。）

5、立誓防護：

心中清晰觀想並發願：今後縱遇命難，也決不對任何佛法詆毀、輕捨、破壞。並發護法大願：生生世世護持各宗派的教法和證法，使三寶種姓相續不絕。

6、持咒對治

7、迴向善根。

【註釋】

- ①顯教：即禪宗、淨土、華嚴、天台、唯識、戒律、中觀、俱舍、因明等教法。
- ②密教：即藏密寧瑪、格魯、薩迦、噶舉、唐密、東密等教法。

（二）懺悔五無間罪

五無間罪是殺父、殺母、殺阿羅漢、破和合僧、惡心出佛身血。按《祖法金藏論》所說，殺害父母及具法眼的堪布阿闍黎等智者，不需經過中陰，直接墮入地獄，該論中說殺上師也屬無間罪。

1、皈依發心

2、思維過患：

五無間罪，報在無間地獄。《地藏十輪經》說：“造五無間及近無間，四根本罪，並謗正法疑三寶等。……隨造一種，身壞命終，無餘間隔，定生無間大地獄中，受諸劇苦。”

《地藏菩薩本願功德經》中，地藏菩薩說：“若有眾生不孝父母，或至殺害，當墮無間地獄，千萬億劫求出無期。若有眾生出佛身血，誹謗三寶，不敬尊經，亦當墮於無間地獄，千萬億劫，求出無期。”

無間地獄受苦的情形，《地藏菩薩本願功德經》中說：“獨有一獄，名曰無間，其獄周匝萬八千里，獄牆高一千里，悉是鐵圍，上火徹下，下火徹上。鐵蛇鐵狗，吐火馳逐獄牆之上，東西而走。獄中有床，遍滿萬里。一人受罪，自見其身遍臥滿床。千萬人受罪，亦各自見身滿床上。眾業所感獲報如是。

又諸罪人，備受眾苦。千百夜叉及以惡鬼，口牙如劍，眼如電光，手復銅爪，拖拽罪人。復有夜叉執大鐵戟，中罪人身，或中口鼻，或中腹背，拋空翻接或置床上。復有鐵鷹啖罪人目。復有鐵蛇絞罪人頸。百肢節內，悉下長釘，拔舌耕犁，抽腸剝斬，烱銅灌口，熱鐵纏身。萬死千生，業感如是。動經億劫，求出無期。

此界壞時，寄生他界，他界次壞，轉寄他方，他方壞時，輾轉相寄。此界成後，還復而來。無間罪報，其事如是。

相續中有五無間罪，不作懺除，此生修法不成，往生無份。”《瑜伽師地論》云：“若有於此五無間業造作增長，於現法中竟不能轉得般涅槃，生起聖道。”

3、檢查罪業：

五無間罪是否自作、教他作、見作隨喜。

4、誠心發露

5、立誓防護：

心中清晰觀想並發願：未來縱遇命難，也不造五無間罪。寧捨生命不捨此誓言。

6、持咒對治

7、迴向善根

（三）懺悔近五無間罪

按《極樂願文》，近五無間罪包括殺害比丘沙彌、污比丘尼、毀佛像、毀佛塔、毀壞佛堂等。一般如《俱舍論》說：“玷污阿羅漢尼，殺害見道學道者，以及搶奪僧眾食，第五毀壞佛塔者，此乃近五無間罪。”

1、皈依發心

2、思維過患：

殺害比丘沙彌的罪過：經中說：“任何眾生若於身著袈裟之比丘生惡心，則彼於三世諸佛、緣覺、阿羅漢生惡心，於三世聖者生惡心故，將成熟無量罪業之果報。”

《佛月藏經》云：“但出一佛身血者，得無間罪，尚不可算，墮阿鼻獄，況出萬億佛身血者，終無有能說彼罪報。若有惱亂罵辱打縛為我剃髮、著袈裟片縷、不受禁戒及破戒者，得罪多彼，況持戒者。”

具一分戒也是功德，等同人天供養的佛塔，因此毀壞具戒比丘尼、沙彌尼、女居士或者持八關齋戒女眾的戒律，即是損害佛教，其人斷絕了解脫道。在此五濁惡世，對一日持一分戒製造違緣，罪業超過百年中阻止他人供施。

毀壞佛像的罪過：經續中多處宣說一切有為善法中，塑佛像、造佛塔、印佛經的功德極大，如果毀壞，罪過極大。

《白蓮花經》云：“佛陀幻化多種像，為利有情行善法。”
《耳飾經》云：“末法五百世，我現文字相，觀想彼為善，爾時當恭敬。”佛像為佛工巧化身，經典是佛法身舍利，毀壞、販賣經像，罪過極其嚴重。

毀壞佛塔的罪過：佛塔是佛的意所依，建塔功德無量，反之損毀，過患無窮。

毀壞佛堂的罪過：佛堂是三寶所依之處，或為僧眾聚合場所，即使在裡面睡覺、丟口水、鼻涕、茶渣以及放屁等也將墮於惡趣，何況毀壞。僧護尊者在地獄中見到形如牆壁、柱子的眾生，這是曾在經堂牆壁上吐痰，在柱子上塗唾液鼻涕，以及因倚靠而弄髒牆壁、柱子等的果報。若取建造三寶所依或殿堂的物質，使殿堂以原料不足而縮小面積等，也與毀壞佛堂的罪過相同。

3、檢查罪業：

是否造過以下罪業：

殺害比丘沙彌；

對比丘沙彌惱亂、辱罵、打縛；

輕蔑、損壞法衣；

毀壞女眾戒律，或製造違緣；

毀壞、販賣佛經佛像，對經像褻瀆、謗訕、不恭敬；

毀壞佛塔或妄加評論，在佛塔前不恭敬等；

毀壞經堂，在經堂內睡覺、丟口水、鼻涕、茶渣、放屁等；

在經堂內坐污穢的座墊；

毀壞三寶殿堂、法座、供器等；

佔三寶地。

以上罪業是否教他作、見作隨喜。

4、誠心發露

5、立誓防護：

心中觀想並發願：今後決不殺害沙彌比丘，不污具戒尼，任何惱亂、打罵、輕慢、褻瀆的行為都不做，不毀壞佛塔佛像佛堂，下至起一不恭敬心也做防護，縱遇命難不捨此誓言。

同時發願：今後恭敬如來教下一切沙彌比丘，下至現僧相者，對於佛塔、佛像、佛堂、經書均視如真實三寶而恭敬。

6、持咒對治

7、迴向善根

（四）懺悔殺生罪

1、皈依發心

2、思維過患：

異熟果：無論貪嗔強弱，殺一有情將轉生三惡趣，在長達一中劫，約人壽二百億年中受苦。感受等流果：從三惡趣中出，生於何處，都以往昔殺業害命，需要償還五百次生命，而且遭受短命、多病等厄運。

同行等流果：投生為鵠鷹、豺狼等嗜殺的傍生，若得人身，也將轉為屠夫等。

增上果：成熟於自身方面，以往若使眾生喪失威力、威嚴，自己將轉為無威力無威嚴、極衰弱卑下之人等；成熟在外境上，則是所生之處，貧瘠荒涼，並且經常遭受病魔、怨敵、強盜等的威脅。

3、檢查罪業：

是否造過以下罪業：

殺人，墮胎；

非法烹炮生物，使受極苦；

釣魚、射鳥、填穴、覆巢、破卵、傷胎、發蟄、驚棲等；

是否有以下不慈悲眾生的行為：

見殺不救；

見人畜死，不起慈心；

役使畜牲至精疲力竭，不憐其苦，強行役使或鞭打；

欺弄損害盲人、聾人、病人、愚人、老人、小孩；

籠繫禽畜；

見鰥寡孤獨、貧民、飢渴、寒凍等不做救濟；

看暴力片、戰爭報導等而隨喜。

以上罪業是否教他作、見作隨喜。

4、誠心發露

5、立誓防護：

心中清晰觀想並發願：未來絕不殺生，不殺獅子、老虎、龍等大傍生，不殺豬、馬、牛、羊等畜牲，不殺蚊、蠅、跳蚤、蝨子等。縱遇命難也不捨此誓言。為堅固誓願，觀想有人拷打逼迫自己，也絕不殺生，下至以身口意損辱有情的行為都不做。發願：盡未來際饒益、救護眾生。

6、持咒對治

7、迴向善根

（五）懺悔不與取罪

1、皈依發心

2、思維過患：

異熟果：根據動機大小不同，分別轉生於三惡趣中。

感受等流果：幸得人身也轉生為乞丐、雇傭等，雖有微量財富，也遭強者搶劫、弱者盜竊，遺失虧損毀盡等，與天、人、鬼共享而無有自主權。而且，飲食無營養，莊稼遭受銹病、霜雹或為蟲害所毀。如今為貧困、虧損所逼的這些人完全是往昔盜取他人財食的果報。

同行等流果：生生世世喜歡行竊，經商詐騙，轉於傍生中也是成為愛偷盜的老鼠、竊狗等。

尤其是僅盜竊微乎其微的供品或塑佛像、造佛塔、印經書的財物，也將墮入寒地獄或餓鬼中。若享用針尖許的三寶財物，也必定墮入地獄。

增上果：成熟於外境上，只能轉生於土地貧瘠、飢荒頻仍的地區。

盜三寶、上師、父母財物的過患：《觀佛三昧經》云：“盜僧鬘物者，過殺八萬四千父母等罪。”《寶梁經》云：“寧啖身肉，終不得用三寶物。”《方等經》云：“五逆四重，我亦能救，盜僧物者我不能救。”《念住經》云：“從

佛法僧，雖取少許亦成重大。若不與取佛法僧物，仍以彼等同類奉還，盜佛法者，即得清淨；盜僧伽者，乃至未受不得清淨，福田重故。若盜食物，當墮有情大那落迦，若非食物，則當生於諸獄間隙，無間近邊極黑暗處。”對三寶上師父母財物，僅盜一根針也將墮入無間地獄。

比丘、沙彌在僧眾共有的收入中只取一錢銀兩，也將獲得所有僧人數量的他勝罪。

3、檢查罪業：

是否造過以下罪業：

不與取三寶物、上師物、父母物、國家物、私人物；

對三寶物、上師物、父母物、國家物、私人物，損壞不賠償；

對三寶物、上師物、父母物、國家物、私人物，借貸不還；

偷稅漏稅，威取詐取，小出大入；

公款挪為私用；

因果差錯，非專款專用。

以上罪業是否教他作、見作隨喜。

4、誠心發露

5、立誓防護：

心中清晰觀想並發願：今後絕不造偷盜不與取、欺詐不與取、權威不與取，不盜三寶、上師、父母物，不取任何有主物，縱遇命難不捨此誓言。為堅固誓言，觀想即使飢寒將死，也不盜用不義之財，下至任何對他人財物不愛惜的行為都斷除。發願：盡未來際上供下施，饒益眾生，供養上師三寶。

6、持咒對治

7、迴向善根

（六）懺悔邪淫罪

1、皈依發心

2、思維過患：

異熟果：根據邪淫動機，分別轉生於三惡趣，重者轉生到鐵柱山地獄或不淨淤泥中，或轉為女人胎中的寄生蟲。

感受等流果：設得人身，也將感受妻子遭人強搶，或者妻子不稱心意、妻子行偷盜、性情惡劣，夫妻如仇敵相遇一般的果報。許多家庭不美滿，夫妻整天吵鬧不休，最後不得不離婚、分居等，這是往昔邪淫的等流果報。

同行等流果：生生世世對女人貪得無厭，喜歡邪淫，或轉生為雞等貪心強烈的傍生。

《法苑珠林》云：“佛言邪淫有十罪：一者常慮彼夫所殺；二者夫婦不睦；三者惡增善減；四者妻子孤寡；五者財產日耗；六者惡事常被人疑；七者親友誹謗；八者廣結怨家；九者死入地獄；十者報盡為男，妻不貞潔，報盡為女，多人共一夫。”

3、檢查罪業：

是否造過以下罪業：

非所應行、非支、非時、非處而行淫；

欲染娼家；

婚外情；

見良家美色，起心私之；

觀看、傳播淫穢書刊、繪畫、影視；

鼓吹欲愛；

於不清淨場所過往觀聽；

意淫、手淫。

以上罪業是否教他作、見作隨喜。

4、誠心發露

5、立誓防護：

心中清晰觀想並發願：今後永離邪淫（出家則斷淫），對一切異性，不論何種年齡、身分，都持梵行守身如玉。為堅固誓願，觀想美色當前，即使捨命也不犯淫，下至起心動念都做防護。而且發願：稱讚梵行功德，引導一切有情遠離淫欲，獲得清涼。

6、持咒對治

7、迴向善根

（七）懺悔妄語罪

1、皈依發心

2、思維過患：

異熟果：根據說妄語的動機不同，分別墮入三惡趣中。

等流果：雖然轉生為人，但所說的語言連自己的父母也不相信，本想說實話卻成了說妄語，口中發出難聞氣味，口齒不清、結結巴巴。見到了卻說沒見到等，說此類妄語者轉生為盲人等。不管到哪裡總是遇到妄言欺騙者，此人所作所為全是徒勞無義，生生世世喜歡說妄語。

《大智度論》云：“如佛說，妄語有十罪。何等為十：一、口氣臭；二、善神遠之，非人得便；三、雖有實語，人不信受；四、智人謀議，常不參與；五、常被誹謗，醜惡之聲周聞天下；六、人所不敬，雖有教敕，人不承用；七、常多憂愁；八、種誹謗業因緣；九、身壞命終當墮地獄；十、若出為人，常被誹謗。”

律藏中說：“說妄語者如水器中之水傾倒後所剩甚微一般，其功德僅有少分而已；猶如剩餘微量之水亦漏到地上一般，其梵淨行之諸功德皆漏失無遺；猶如空空的容器倒放一般，梵淨行及所有的功德均一敗塗地；如同狂象無所不作一樣，愚癡說妄語之人無所不說。”

《禪秘要經》云：“若有四眾，於佛法中為利養故，貪求無厭，為好名聞而假偽作惡。實不坐禪，身口放逸，行放逸行，貪利養故，自言坐禪，如此比丘犯偷蘭遮，過時不說，自不改悔，經須臾間即犯十三僧殘。若經一日至於二日，當知此比丘是天人中賊、羅刹魁膾，必墮惡道，犯大重罪。若比丘、比丘尼實不見白骨，自言見白骨乃至阿那般那，是比丘、比丘尼誑惑諸天龍鬼神等，此惡人輩是波旬種，為妄語故，自說言我得不淨觀乃至頂法。此妄語人命終之後，疾於電雨，必定當墮阿鼻地獄，壽命一劫。從地獄出，墮餓鬼中，八千歲時，啖熱鐵丸。從餓鬼出，墮畜生中，生常負重，死復剝皮。經五百身，還生人中，聾盲瘡痂，癰殘百病，以為衣服。如是經苦不可具說。”

3、檢查罪業：

是否造過以下罪業：

未見佛菩薩、鬼神等而說已見；

未得證相、授記等而說已得；

未通達法義而說已通達；

對正法、上師、僧眾無理誹謗；

欺騙上師、父母等；

為求名聞利養妄說功德，欺騙信眾；

世間經商等時為求名利而說妄語。

以上罪業是否教他作、見作隨喜。

4、誠心發露

5、立誓防護：

心中清晰觀想並發願：未來絕不說妄語，不未得謂得、未證言證，對上師、三寶、父母等重境決不誹謗、欺騙，乃至對任何有情都不說妄語。縱遇命難不捨此誓言。為堅固誓願，觀想被拷打逼迫或以億萬美鈔引誘，也不說妄語。並發願：一切時處說誠實語。

6、持咒對治

7、迴向善根

（八）懺悔離間語罪

1、皈依發心

2、思維過患：

異熟果：造離間語，將會墮入三惡趣中，或者在拔舌、烱銅、犁耕地獄中長劫受苦，或者墮為畜生啖食糞穢，如鴉鵂鳥，無有舌根。

感受等流果：即使得到人身，舌根不具，口氣臭惡，暗啞謇澀，齒不齊白，即使說善語，他人也不信用。又由餘報所感，眷屬鄙惡、不和合，不願意住在一處，心不穩定。

同行等流果：以串習力，總是喜歡說離間語。《極樂願文大疏》中說：“如《文殊根本續》中說：‘若有一個在寺廟、上師之間製造矛盾，猶如攪拌血液的棍子一般的人，則其死後立即墮入無間地獄中……’若挑起僧眾發生糾紛，則直至未緩解之前，當地的所有眾生都因生起嗔心而墮入地獄，好似焚焦的大地無法生長苗芽一般，發生糾紛的村落所在地數由旬以內不能生起修持佛法之果。”

3、檢查罪業：

是否造過以下罪業：

挑撥上師大德與其眷屬之間的關係；

破壞佛教團體之間的關係；

破壞道友關係；

離間他人骨肉；

破人婚姻；

離間同事、朋友、鄰里、主僕、師生等關係。

以上罪業是否教他作、見作隨喜。

4、誠心發露

5、立誓防護：

心中清晰觀想並發願：未來決不對上師、大德、道友說離間語，決不對一切團體、個人說離間語，進而對一切有情都不挑撥離間，下至破人關係的念頭也不生起。縱遇命難不捨此誓言。發願：一切時處說和合語，對於關係破裂者勸其和好。

6、持咒對治

7、迴向善根

（九）懺悔粗惡語罪

1、皈依發心

2、思維過患：

異熟果，分別墮入三惡趣中。雖得人身也是不聞一句悅耳之語，恆時心情煩躁，遭受眾人欺辱，經常擔驚受怕，猶如野獸，心不自在，常遇惡友，並且轉生之地皆是劣境，生生世世中口出惡言。

特別是若指責佛像、佛塔，必受果報。

無論取何種惡名，都會感受五百次那樣的等流果報。若對比丘沙彌等取惡名，其異熟果將墮入地獄。

如《因緣品》云：“天生一出言，便說惡語者，猶如利斧頭，將砍斷自己。”烏金蓮師曾說：“惡人之語如毒樹，觸於何處斷一截。”經中云：“為惡語垢所制伏，無論何者無安樂，猶如獅蛇極凶殘，惡語之人無善趣。”《報恩經》中說：“熾熱諸鐵輪，恆旋頭頂上，其苦非難忍，（倘若說惡語，果報更難忍，）永莫說惡語。……熾熱諸鐵輪，恆旋頭頂上，其苦非難忍，（倘若說惡語，果報更難忍，）於聖莫說惡。”

3、檢查罪業：

是否造過以下口惡：

對上師、三寶、尊長、父母、平交、卑幼說粗惡語；

出損德之言；

揚人之惡；

取人外號；

刻意搜求先賢之短；

辯論生嗔而惡口；

指責佛像佛塔。

以上罪業是否教他作、見作隨喜。

4、誠心發露

5、立誓防護：

心中清晰觀想並發願：今後絕不說粗惡語，不對上師、三寶、父母、尊長說粗惡語，不對道友、同事、卑幼說粗惡語，下至傍生也不說粗惡語，縱遇命難不捨此誓言。發願對有情說悅耳之語。

6、持咒對治

7、迴向善根

（十）懺悔綺語罪

1、皈依發心

2、思維過患：

異熟果，分別墮入三惡趣中。轉生為人，也將成為諸人不喜，如瘋子般言繁語雜，心煩意亂，誰也不相信他的話，生生世世中愛說綺語。

以綺語將損壞念修功德，蓮師說：“雜有綺語誦一月，不如禁語誦一日。”

《法苑珠林》云：“由綺語故虛妄，虛妄故罪業生，罪業故受苦，故知趣理求聖，要須實說，說若虛假，終為乖理。”

3、檢查罪業：

是否造過以下口惡：

宣說鬥訟競爭語；

樂說無關語；

對外道論典、外道咒以愛樂心受持諷誦；

在大眾場合喜談王論、臣論、盜賊論等；

說嬉笑、遊樂、愛欲等語；

說醉語、顛狂語；

說邪命語；

念誦經咒夾雜世語。

以上罪業是否教他作、見作隨喜。

4、誠心發露

5、立誓防護：

心中清晰觀想並發願：今後絕不說鬥訟語、競爭語，不說無關語，不說嬉笑、遊樂、愛欲等語，不說世間王、臣、盜賊等論，不閱不誦能引貪嗔的外道

論典。縱遇命難不捨此誓言。發願以正念攝持，說具義語。

6、持咒對治

7、迴向善根

（十一）懺悔貪欲罪

1、皈依發心

2、思維過患：

異熟果將墮入三惡趣中。倘若幸得人身，也是相貌醜陋，貧窮可憐，雖有財富也易毀盡，由於貪欲作障而使心中所願無一實現，生於惡境，常常成為具貪心者。

3、檢查罪業：

是否有過以下惡心：

佔人財產之心；

貪求供侍之心；

貪求恭敬之心；

貪求利養之心；

炫耀功德、貪圖名聲之心；

貪求天人妙欲之心；

貪求權位之心。

4、誠心發露

5、立誓防護：

心中清晰觀想並發願：今後在任何境緣下，都努力遮止對於財富、名聲、恭敬等生起貪欲。縱遇命難不捨此誓言。發願少欲知足。

6、持咒對治

7、迴向善根

（十二）懺悔嗔恚罪

1、皈依發心

2、思維過患：

由害心所感將墮入三惡道中。假設僥倖得到人身，也是相貌醜陋、愚昧無知，身心常為種種痛苦所逼，受到眾生欺凌，轉生於空曠恐怖、邊鄙野蠻、刃等橫死，生生世世唯起害心，無有生起慈心的機會。

3、檢查罪業：

是否有過以下惡心：

心想如何令他遭受殺縛；

願他由他緣或自身任運損耗財物；

念他已作正作無義而思報復；

願他現世喪失親屬；

願他現世喪失資產；

願他現世事業失敗、功名不成；

願他聞思修等善法失壞；

於他遭遇不幸內心歡喜；

願他親友以自緣或以他緣而衰損；

願他後世墮落惡趣。

4、誠心發露

5、立誓防護：

心中清晰觀想並發願：今後對一切有情下至螞蟻蚊蟲，不起損害之心。縱遇命難不捨此誓言。發願對一切有情生起慈愛之心，行持無害行。

6、持咒對治

7、迴向善根

（十三）懺悔邪見罪

1、皈依發心

2、思維過患：

邪見的果報，根據意樂不同，其異熟果即分別墮入三惡趣中，尤其是墮入無間地獄後，需要感受其餘地獄的所有痛苦，之後接連不斷地轉為傍生。假設幸得人身，也因往昔不善業的等流果而空耗，生生世世中轉生為邪見者等，其過患無法想像。具邪見之人的善根也將成為痛苦之因。如龍樹菩薩云：“若欲趨善趣，當修習正見，邪見者行善，其果亦難忍。”

《普賢上師言教》中說：“即使在相續中生起一剎那的邪見，也將失毀一切戒律，不能列入佛教徒的群體中，也不算是閒暇的人身了。相續已被邪見染污，從此以後，即使是行善也不能趨入解脫聖道，造罪也沒有懺悔的對境。”

《大智度論》云：“邪見罪重，故雖持戒等身口業好，皆隨邪見惡心。如佛自說，譬如種苦種，雖復四大所成，皆作苦味，邪見之人亦復如是，雖持戒精進皆成惡法。”

3、檢查罪業：

是否有過以下邪見：

謗無前後世；

謗無業果，認為修善無功德、造惡無過患；

謗無三寶；

謗無淨土。

4、誠心發露

5、立誓防護：

心中清晰觀想並發願：今後再不對三寶、業果等生邪見。縱遇命難不捨此誓言。發願使一切有情生起業果等正見。

6、持咒對治

7、迴向善根

（十四）懺悔具力重罪

1、皈依發心

2、思維過患：

緣三寶菩薩造罪的過患：

《日藏經》中特說犯戒，受用僧物少許，或葉或華或果，當生有情大那落迦，設經長夜而得脫離，復當生於曠野屍林無手乏足諸傍生類，及無手足盲餓鬼中，經歷多年恆受苦等極大過患。

《能入發生信力契印經》云：“設如有一由忿恚故，禁閉十方一切有情於黑暗獄，若有忿恚背菩薩住，云不瞻視，此暴惡者，較前生罪極無數量。又較劫奪南瞻部洲，一切有情一切財物，若有輕毀隨一菩薩，亦如前說。又較焚毀菴伽沙數諸佛塔廟，若於勝解大乘菩薩起損害心，發生瞋恚，說諸惡稱，亦如前說。”

《入行論》云：“博施諸佛子，若人生惡心，佛言彼墮獄，長如心數劫。”

《制罰犯戒經》云：“較諸世人，具十不善，經百歲中，恆無間缺所集眾惡。若有比丘毀犯尸羅，仙幢覆身，經一日夜，受用信施，不善極多，亦是由其所依門中，罪惡力大。”

《寶蘊經》云：“若出家之人，輕視學處，不敬法衣，蓄髮留鬚，塗敷脂粉等，命終之後墮入孤獨地獄，彼雖入地獄仍不失僧形，於三衣及鉢墊等中烈火熾燃，燒身受苦。”

《三摩地王經》云：“若互相嗔恚，非戒聞能救，非定非蘭若，施供佛能救。”

緣上師造罪的過患：傳授三乘戒的堪布阿闍黎等，恩勝諸佛，對其一剎那生起邪見、惡心等，也會墮入地獄，僅僅生起我勝過上師的少許分別念，甚至對於從字面作過講解的阿闍黎、得過四句傳承的上師不恭敬，罪過也很嚴重。

《時輪金剛本續》說：“密乘弟子對金剛上師生起多少剎那的惡心，必定會墮多少個大劫的金剛地獄。”

續部中云：“聞一偈頌者，若不當作師，百世轉為狗，成為具瘡者。”“依止上師後，無論其好否，豈能違教言，彼若失此印，墮金剛地獄。”“縱然無功德，依師若捨棄，侮辱諸上師，誹謗三世師，其罪說不盡。”

緣父母造罪的過患：《大乘本生心地觀經》云：“父有慈恩，母有悲恩，長養之恩，彌於普天，憐愍之德，廣大無比，世間所高，莫過山岳，悲母之恩，踰於須彌。世間之重，大地為先，悲母之恩，亦過於彼。若背恩不順，令其怨念，父母發惡，子即墮落。世間之疾，莫過猛風，怨念之微，復過於彼。”

3、檢查罪業：

是否造過以下罪業：

以犯戒身受用僧物；

以已施僧眾比丘物，自用或轉施在家者；

毀犯尸羅而受信施；

緩學處而受信施；

道友之間互相嗔恚；

對菩薩忿恚、厭背，或起不悅意心；

輕毀菩薩、說菩薩惡稱；

障礙菩薩善行；

對上師輕慢，生起勝過上師等惡心；

對上師語不恭敬，說上師過失；

對上師身不恭敬、不承事；

違背上師言教，不依從、不重視；

對上師起邪見；

障礙上師事業、善行；

捨棄上師；

對父母有失敬養；

違背父母合理訓誡；

父母責怒而生嗔、抵觸；

父母有過不善巧勸化；

父母歿後不超度資薦。

以上罪業是否教他作、見作隨喜。

4、誠心發露

5、立誓防護：

心中清晰觀想並發願：今後對於上師、三寶、菩薩、父母等具大力田，寧捨生命也不侵損、傲慢、輕毀、忿恚、厭背。並發願恭敬上師、菩薩、道友，對父母盡孝。

又應觀想：既已出家受戒，今後應日夜勤修，不再以出家身而虛受信施。

6、持咒對治

7、迴向善根

此文是於喇榮五明佛學院金剛降魔洲的四眾道友講授《因果的奧秘》期間，為輔助共修四力懺悔而編著。

釋迦教下慚愧比丘 益西彭措