三十五佛懺精進共修

2009/12/31 ~ 2010/1/3

雪歌仁波切　教授

美國道次第佛學會

第 1 天

拜懺的部分我先介紹一下。這個《三十五佛懺》以前在台灣我們有帶過一次，參加的人覺得蠻有幫助，在這裏也想做一做，可能也一樣會有幫助。這個只有三天半或四天的精進修行，沒有辦法馬上出現消業的作用，但是希望這三、四天中，我們會學到平常怎麼用功。

真正的消業，應該不是只有三、四天，宗喀巴大師在《菩提道次第攝頌》裏面說，凡夫就消業、淨罪這方面，時時刻刻都要做，凡夫最大的問題是罪太重了，所以淨罪這部分是一輩子都要做的，不可能只有幾天就可以消業。這幾天這樣子做的時候，各位應多學多注意拜懺這一部分怎麼樣做。

這幾天安排是早上受「大乘八關齋戒」，然後整天拜懺，晚上有一個布施，漢傳來說就像放焰口，藏傳就是一個布施，或者可以說我們學佛或是修行的時後，周圍要有一些幫助，做焰口這些會對我們有些幫助，無形的這些來說對我們有一些幫助的，所以晚上做煙供（餗供）。

為什麼這樣安排呢？因為早上受「大乘八關齋戒」，我們菩提心的意樂就會具足，受這個戒有菩提心的基礎，在此基礎上做善根，他的力量比較強，所以就早上先受「大乘八關齋戒」。這個戒不是一般的戒，是大乘菩薩 ── 菩提心的意樂當下受這個戒。他的作用是什麼呢？整天做的行為，它的功德有增長廣大的作用。那我們整天用功的地方在那裏呢？就是拜懺，去除罪障。然後晚上布施的一個行為，就是一個菩薩行。

晚上的煙供，一般藏傳閉關的行者，每天晚上做煙供，這是一個跟眾生，比如說，中陰的這個階段，眾生是最辛苦的，他們只能吃到香味，所以我們給他布施的話，我們如母有情，最辛苦的階段我們有照顧到他們，利益他們，晚上的煙供有這樣的作用。

所以，早上受八關齋戒，它的作用是什麼？然後我們整天用功的是什麼地方？晚上作的煙供，它有什麼作用？這些大概清楚一下。

為什麼那麼重視整天拜懺呢？前面講的，宗大師在《菩提道次第攝頌》裏面說，凡夫學佛也好，做什麼事情也好，都不順。為什麼？就是罪太重了。所以，凡夫淨罪這個是唯一重要的。罪能淨除的話，一切都會愈來愈順。所以，淨罪對凡夫人是第一件重要的事，所以我們整天重視拜懺，目標是這樣子。

然後，也可以說今年快要年底，也有這種作用，比如說，年底的時候，今年的不好的都把它去除掉。不要把它帶到新的一年，拜懺也有這個意思。另外，《三十五佛懺》這個儀軌，我只把它編纂一下，實際上，這些都是世尊開示的，然後寂天菩薩 —《入菩薩行論》的造作者，《入行論》裏面的，都是宗喀巴大師寫的，所以這個儀軌，我只是把它安排編纂一下，裏面的內容，都是佛菩薩開示的。比如說，我們唸的《三十五佛懺》的《三聚經》就是佛經，還有《入行論》，其他的是宗喀巴大師寫的，所以這裏的東西可以說是釋迦牟尼佛、寂天菩薩、宗喀巴大師他們三位的東西，沒有其他的，所以蠻殊勝的。

不只是這樣殊勝，比如先說導師釋迦牟尼佛，《三聚經》裏面也是用《三十五佛懺》消業障，拜《三十五佛懺》就是懺悔，所以世尊也蠻重視拜三十五佛的這種懺悔，所以他講了《三聚經》。《三聚經》的聚是什麼呢？聚在一起的有三個，一個是懺悔，一個是隨喜，一個是迴向。這三個聚在一起就是叫《三聚經》，所以這個裏面就懺悔那個部分就是以拜三十五佛這樣子懺悔。所以世尊就是這樣教我們，你們拜三十五佛就是懺悔。寂天菩薩在《入行論》裏面說，修行者每天拜三十五佛六次，他說晝三、夜三，就是六次。每天對三十五佛拜六次！

從宗大師的傳記可以看出，他非常重視拜《三十五佛懺》，他的傳記裏面記載他看到三十五佛，他就一直拜這三十五佛。所以拜《三十五佛懺》是他們三位都重視的作法。

我們學道次第、或跟隨宗喀巴大師，第一個最起碼要做到的是下輩子不墮三惡道，這件事今生就能成辦，是最起碼的下士道。下士夫的意思是修行的這個責任好像最小，基本要做的，下士夫該要做這件事，宗喀巴大師今生透過拜懺，下輩子的事不用擔心，我們最起碼要做到這樣。我個人也對修行者要求，今生起碼要做到不要擔心下輩子。進一步可以今生就心靈能達解脫，或是修一點大乘的菩薩行為，走一步，兩步也好，這樣一個中士道、上士道能夠進入，多少都好。

宗大師的希望是，我們今生就能進入到密乘的生起次第或圓滿次第。他開示那麼厚的一本《菩提道次第廣論》，最後他也是接密乘。這意思是什麼呢？他希望跟隨他的，今生最後能夠一步也好，兩步也好，能進入密乘的法。《三十五佛懺》，首先簡單介紹大概是這個樣子。我想每一堂課開示一下，這樣子比較好。若有問題就直接問。

生：剛才同學問怎麼拜？是不是可以請仁波切示範一下？

師：拜這個部分，我們地方大就可以大禮拜，地方不夠大，所以就只能小禮拜，因為儀軌是藏傳的，所以拜也是藏傳的比較好一點。藏傳的做法有四個位置，第一個位置在額頭往上五個手指頭的位置，就是頭頂百會穴的位置，這裏好像有一個，有一點凹下去的就是這個位置，我們修破瓦法的時候就這裏，觀想重點是這裏，百會這裏位置，好像特別有一個感覺。就這個位置，雙手合十就這第一個位置，把頭彎一下，就這樣子。第二個呢，就眉心這裏，這是第二個位置。然後第三個位置，喉嚨這裏。然後第四個位置，心中這裏，所以四個位置。眉心這裏代表是福報的意思，我們要有福報，那一、三、四，這個位置，百會、喉嚨、心，這三個位置是代表身、語、意的加持，眉心這個是我們缺福報，凡夫人是缺福報蠻嚴重的，所以這就是求福報的代表。一、三、四這三個是身語意，我要身、語、意的加持。那一方面都需要得到加持，所以一、二、三、四。藏傳裏面有些只有三個，一、二、三，他沒有特別求福報，就一、二、三，我們是每一個人都要求福報嗎？那就要做一下，一、二、三、四，然後就拜下去，拜下去的時候就不像漢傳手掌翻向上，接佛菩薩的腳。藏傳就一、二、三、四就拜下去，因為說五體投地的禮拜，五就是四肢和頭碰到地。手要碰到地，就沒有特別說要反過來，一、二、三、四就拜下去，拜下去的時候就特別頭要碰地，各位就座墊上碰下去也可以，沒有碰地上應該也可以。這個時候，你們是這樣子，南無（合掌），薄伽梵（合掌置百會穴），如來（合掌置眉心），應供（合掌置喉嚨），正遍知 （合掌置心口），釋迦牟尼佛，就拜下去。每一尊佛的前面就唸南無薄伽梵如來應供正遍知，要這樣唸，就是讚美佛。

有人問，唸《密集瑪》的時候，四句、五句怎麼唸，我們有一個規矩，大眾唸的時候只有四句，個人唸的時候唸五句。比如說持《密集瑪》，持那是我們個人的事情，那唸的時候就會有五句的。大眾唱的時候就沒有五句，只有四句。為什麼？一個是《密集瑪》的原本只有四句沒有五句，因為《密集瑪》是《傳承上師祈請文》裏面的一個的偈頌，看《傳承上師祈請文》第 22 二頁第七行「無緣悲心大藏觀世音，無垢智慧至尊妙吉祥，雪鄉學者頂飾宗喀巴，羅桑札巴足下我祈請」這是四句，所以《密集瑪》是《傳承上師祈請文》裏面的一個東西。《傳承上師祈請文》都是四句，沒有五句的。宗喀巴大師寫的時候也只有四句，沒有五句的。那五或者是後面九句、十二句、十五句，有各種各的，就變成唸法很多。這些是什麼呢？這些是觀想宗大師的時候，他跟世尊無二無別，他跟什麼、什麼佛菩薩無二無別，就會把他加上去，加了一個，加了兩個，加了三個，就變成愈來愈多，都是祈請宗大師。其實宗大師跟什麼佛菩薩無二無別，加了一個，加了兩個就變成多了。所以原本來說是四句，藏文來說是：

米咩界威爹千堅蕊西尺美千悲汪波講悲樣

扛堅喀悲足堅宗喀巴洛桑札北暇拉索哇碟

就這四句，沒有五句的。在三大寺，大眾唱的時候也是四句，沒有五句的。為什麼不唸五句呢？如果唸五句，有的時候也要唸九句、也要唸十二句、十五句，然後可能後面就唸不完，就加了一個，加了兩個，最後就會唸不完，所以我們就變成一個規矩，大眾唸的話就唸原本的，不加後面祖師唸的，一個人來他想加一個，另外一個人來他想加一個，那就唸不完。個人唸的時候，就有唸五句的、十二句的、十五句的，大部分來說，個人唸的時候就五句為主。

為什麼五句為主呢？因為五句裏面就有這個意思，對宗喀巴大師，第一句是他跟觀世音菩薩無二無別，第二句他跟文殊菩薩無二無別，第三句是他跟金剛手菩薩無二無別。第四句就宗大師是最偉大的，第五句的意思是向他祈禱。五句的意思是什麼？五句的意思是宗喀巴大師與觀世音菩薩、文殊菩薩無二無別，意思是你對廣行、方便的法，如觀世音菩薩無二無別。深見、智慧的法，跟文殊菩薩無二無別。這兩個法是顯教的法，這兩個法就觀世音菩薩無二無別，意思是宗大師圓滿廣行的法。方便的法就是菩提心的法。

什麼是跟文殊菩薩無二無別呢？在深見的空性智慧的法上也非常圓滿。所以菩提心跟空正見就是智慧跟方便的法上你都非常圓滿。我們唸的時候，就祈求他給我方便的法，就是菩提心給我加持，因為你是這方面修得最圓滿者。而智慧方面給我加持，因為智慧方面你跟文殊菩薩一樣圓滿。廣行和深見的法，是顯教的法。

與金剛手菩薩無二無別是什麼意思？你不只顯教的法，連密乘的法也是圓滿，圓滿到和金剛手菩薩無二無別。金剛手菩薩是所有密乘的法的主，中文裏面秘密主就是這個。第三句宗喀巴大師對密乘的法修得圓滿，圓滿到跟金剛手菩薩無二無別。唸第三句的時候，就是對宗喀巴大師一種祈求，密乘的法上給我加持，密乘上的生起次第、圓滿次第，這些證量，趕快在我心中生起。第四句是什麼呢？把前面三個當作理由，成立宗大師最偉大。不管顯教的法、密教的法都最偉大，就雪鄉學者頂嚴宗喀巴，你就變成頂嚴，就這樣讚美他，然後唸他的名字，向他祈求。五句有這個意思，一般密乘的法不是那麼公開，所以大眾唸的時候，不唸比較好，不講密乘的，就四句，比較單純，大家都可以唸。就大眾唱的、唸的，我們規矩就唸四句，個人唸的時候可以唸五句，就這樣分開。這個儀軌放的《密集瑪》是五句，持的時候是個人的事，所以是五句。

生：五句多了一句要怎麼唱？

師：唱的時候是二句一個調，是吧？

生：五句時最前面要加溫珠衮穹圖汪兜傑強。

師：這句是禮讚宗大師與佛無二無別，平常是唱四句，所以我不知道五句怎麼唱。

生：這幾天就各人自己持《密集瑪》，有沒有要持到一萬遍或幾千遍？

師：這個我無法說，因為在台灣時，跟他們講要唸多少，有人就累到睡不著。

四天就這樣安排，我是這樣想，比如，我平常分的時候是先要認識佛法，對佛法非常興趣，這是一個階段。然後再開始真的修行，這是第二個。再來就慢慢、慢慢開始。菩提道次第裏面講的依止善知識、下士道、中士道、上士道，這些是一

個修行的階段，這個之前，先要認識整個一個道理，然後就有興趣，這是第一個階段。再來是修的階段，所以是兩件事。

前面對佛法有個認識，然後就有信心，好像這是非常重要，這樣的階段非常重要，然後第二步就比較容易做。前面這個沒有做到的話，後面馬上進入修行，真正的效果就無法出來，所以就會退步。所以前面先學習，學習四聖諦、二諦、菩提心、空正見，學習了後會愈來愈有興趣，好像這些真的蠻珍貴，這是我的興趣，我想修。這時才進入宗大師說的修依止善知識、修下士道、修中士道、修上士道。

所以我覺得前面的階段非常重要。平常我把學佛粗略地分為四個階段，首先是對佛法認識、有興趣的階段。然後是修的時候是依止善知識和下士夫這兩個連在一起。然後是中士道，然後是上士道。因為依止善知識跟下士夫可以連，因為下士夫這個階段皈依，皈依裏面皈依上師、皈依佛、皈依法、皈依僧，對三寶、對上師依止的這個心，所以就把依止善知識和下士夫放在一起。然後就再更深入的就是對治煩惱，就是中士道。然後替一切眾生祛除煩惱，這就是上士道。

依四個分的話，在三天半、四天中有個拜懺的時候，我也想配合這樣子做，比如講，第一天我去除的罪障主要是什麼？主要是第一步我剛剛講的對佛法認識，非常歡喜，這是第一步，這上面有什麼罪障就把它去除。然後就去除依止上師，依止三寶，遵守業因果法則，這是依止善知識、下士夫的階段，我們不能修的，不能做到的這方面有什麼罪障，把他去除，這是第二步。第三步是對治更細的煩惱，就修中士道，整個輪迴就透徹地看到它的問題，內心的煩惱也有能力可以對治，這樣的修行就是中士道的階段。這樣修行時，有什麼罪障，這把他去除，這是第三個部分的罪障。然後第四部分的罪障是上士道的，就菩提心、空正見，這些方面，我們修的時候，有什麼罪障，就去除這些罪障。總之，粗略地可以分四個罪障。好像要有四個階梯，所要去除的也可分成四個。這樣分了以後，我們三天半或四天，我們要去除的方式也可以想。

在儀軌裏面，我也這樣安排，可能講一下比較好。比如說，第 26 頁《功德之本頌》，它講的是依止善知識、下士道、中士道、上士道，整個道次第的內容。《功德之本頌》的前面，第 25 頁「通達基法道理二諦義」，所以《功德之本頌》之前的階段，是剛剛講的對佛法認識、產生興趣的階段。這是法王開示的，法王的

《二聖六莊嚴讚》的後面，有個祈求，所以《功德之本頌》前面，我放幾個偈頌，主要是對佛法認識，然後就非常歡喜，有一個歡喜希求的心，這是第一個階段。所以第一個階段的祈求，就《功德之本頌》之前我有放。

第二步講的是依止善知識、下士道、中士道、上士道，整個道次第就分三個階段。《功德之本頌》就是道次第的內容，所以在這裏我也按照這樣分。所以拜懺，我打算每年要辦，在台灣也好，在美國也好，辦的時候最好是四天，不然就三天半。作的時候，重點有四個，參加的人從這裏就會認識一個次第，先對佛法瞭解，生起歡喜的心。第二步就真正開始修依止善知識、下士道、中士道、上士道等。

這個三天半或四天，在什麼地方或什麼人都比較容易參加，上班族的話，星期六、星期天不要上班，加上星期五、星期一請假兩天，都可以參加，所以我覺得三天半、四天這個在什麼地方，對什麼人都可以。

生：漢系在拜懺的時候，法師都會跟我們講拜下去的時候要停留一下，回想這一生到現在，你曾經做過的錯事，如不孝順父母和其他什麼事，同時就發露懺悔。藏系的話，拜下去時不要在地上停太久，就要起來。像這樣，事先要怎樣緣念，讓自己生起追悔懺悔的心，這樣子來皈依，拜佛的時候會比較得力？

師：這個非常重要，剛剛你說的，漢系本身做什麼有不同的規矩，可能是拜下去時想，「想」本身非常重要，什麼階段想，就是另一件事。比如說，拜的階段就是想的時候，拜下去頭點地時就想，或是在之前想。宗喀巴大師在《廣論》裏講，追悔力最主要。這個儀軌裏也有安排，比如說，《入行論》的追悔力也有效，還有世尊《三聚經》裏面也有追悔力，所以這些唸的就是我們要發露，發露的時候就要想過去造的業，一個一個要清楚地想，但是這裏無法把每個人的事情都寫出來。但是《三聚經》和《入行論》裏面的追悔力，有一個總的講法。那個人的事情就個人寫一寫，一張紙上，或是好好想起來，這非常重要，然後唸的時候，自己就用心發露給佛菩薩聽。追悔的心要怎樣生起呢？就靠思惟果的過患，這個業它有業增長廣大，後面的這個業，比如說，我們平常講的，先就來世有一個身體，就會變成什麼樣的眾生，這個業就會有影響，這種就是叫異熟果。這樣的身體，變成一個眾生後，不只變成這個

眾生，還會受到各種的苦，各種的苦，這種苦是什麼？就叫等流果，過去傷害眾生的時候，對方有什麼樣的苦，我們來世也受什麼樣的苦，這就是領受的等流果。等流果有兩種，因為我們造業的當時就有兩個作用：一個對方受傷害，一個自己心很煩惱；心裡很貪或是很恨，所以果的階段也有兩種，比如說，對方很受苦，果的階段我們也很痛苦。當時我們心很煩惱，來世時，我們這種煩惱也常常會生起，這種行為常常會出現，這兩種有等流，領受和造作等流。還不只領受、造作等流果，異熟果這些而已，還有自己的周圍環境，自己造做什麼事情都不順等，所以是士用果、增上果。平常分的話有兩個等流果、異熟果、增上果、士用果五個。造的是一個業，但是果有五個。這五個又會增長，又會增長是業本身就會增長。這五個，不是一次、兩次，會呼呼嘣嘣出現很多。這方面想一想的話，後悔的心會生起。一定要想要分析果的過患，另外，在造業的階段，我們的心非常壞，完全沒有智慧，又無明又壞，好像有一點瘋掉的樣子，所做的事情完全沒有意義，非常短暫的，傷害很大。思惟沒有意義的方面，也有一種後悔。緣著果上想也有後悔，緣著當時造業的情況想也有後悔，把這些好好想，就有一種後悔的心。

還有正面的，比如說，應該我們要做的是，要有智慧，要有菩提心，像佛菩薩這樣，我們應該要做的是這些，這樣做是真的有意義，對自己、對他人，生生世世都有意義，這些想的話，還更後悔我們過去都沒有做這些，還更會後悔。所以把這些負面的果跟因想一想，然後正面的，如果我該做的是什麼？如果做到了有什麼樣的好的果報，這方面想的話，還會更後悔。

追悔力怎麼生起呢？就是思惟負面的因跟果。然後正面的，該要做的因跟果也要想，這樣子後悔的心就會生得起。後悔的心生起之後，就佛菩薩面前就要思惟佛菩薩的慈悲，再來佛菩薩有這樣的慈悲祂一定想幫我，然後就勇敢的所有的事情一清二楚的講給祂聽，然後勇敢的就發誓不會再做，就是追悔、遮止，這些力要具備。所以這裏有唸《三聚經》，裏面有追悔力，《入行論》裏面也有追悔力，這些我們都有。所以唸的時候，就顯教裏面講的，拜下去的時候我們就想。想是這個意思，唸的時候就要想，想的時候各個人有什麼事情，這時候心裏就把它放進來想。

這幾天，大家是過年，你們的家族、家庭都很忙，有很多事情，但是你們特別撥時間參加，所以你們要用功不浪費，精進的，能做到多少就多少。

第 2 天

《廣論》裏面有修習軌理，內容包括上座、下座。比如說，去閉關的話，每天有六座或四座，上座時有前行、正行、結行。其中正行是打坐，心安住在一個地方，或止修或觀察修。《廣論》上座的前行是六加行，過來是正行。第 25 頁《密集瑪》之前是前行，之後是「通達基法道理二諦義」，從這裏開始屬於正行。分的時候，唸到《密集瑪》這裡是前行，後面算是正行。前行即六加行，其中最主要的是觀想資糧田，在他們面前皈依發心、七支供養，然後好好祈禱。祈禱後進入正行 — 止修或觀察修。這個法會沒有辦法，在前行這裏加強，好像把前行當正行，因為我們前行沒有準備好，故把前行作得紮實些，才修正行。一般的正行用發願或祈願的方式做。七支供養中，前面加強了供養跟懺悔。一般說，《廣論》講上座，其中包括前行、正行、結行。這裡加強前行的部分，所以就唸三十五佛的懺，《入行論》第二品的懺。供養的部分，有供養曼達，唸二十一遍。

把《三聚經》及《入行論》裏面的懺悔連在一起。四力懺悔的四力，出自《四法經》，四法就是四力。這部經專門講四力 — 追悔力、對治力、遮止力、依止力。《廣論》講四力時，按照《四法經》的次第。宗喀巴大師寫一個特別懺悔的儀軌，這個儀軌中的次第跟《廣論》的次第不同。它的次第是把依止力放在前面，即依止力、追悔力、遮止力、對治力。

宗大師寫《廣論》時，沒有什麼特別的儀軌，他只是按照《四法經》解釋。宗大師作的懺悔儀軌，目前沒有中譯，所以目前只能將《三聚經》及《入行論》的第二懺悔品合在一起。修這兩個，也很圓滿。為什麼要把兩種合在一起？結果對治力兩次，依止力兩次，追悔力兩次，遮止力也是兩次。什麼都兩次，會不會多餘呢？並不多餘，因為作多次是好的，沒有過患。懺悔時，依止力作幾次，對治力作幾次，沒什麼不好。缺了倒是不行，多作沒什麼不好。

這四力儀軌上有標，第 5 頁有《入行論》第二品之追悔力。第 8 頁有《入行論》第二品之依止力。第 10 頁有《入行論》第二品之對治力。第 17 頁有《入行論》第二品之遮止力。《入行論》的四個力，其次第先是追悔力，然後是依止力，再來是對治力，最後是遮止力。

《三聚經》的次第是：第 9 頁是依止力，第 11 頁是對治力，第 16 頁是追悔力，第 17 頁是遮止力。《三聚經》四力的次第是依止力、對治力、追悔力、遮止力。

《三聚經》為什麼有這個次第？《入行論》為什麼有另一種次第？在《廣論》為什麼有另一種次第？宗喀巴大師寫的儀軌又另外有一種次第。四力的次第共有四個不同的版。或許有人會想，是不是錯了？沒有，都是對的。每個次第都有它各別的好處，這些各別的好處是什麼呢？

先講《四法經》，宗大師《廣論》裏面引的是《四法經》的次第，它的優點在於先講追悔力，然後講對治力，然後講遮止力，最後講依止力。這些前後有何關聯呢？什麼力先要有，就將它放在最前面。追悔力是第一個，依止力是最後。依止力之前是遮止力，遮止力的後面就連著依止力。這樣的好處是什麼？遮止時就在佛菩薩面前發誓，對佛菩薩的信心增長，就真的能夠遮止，因為一想到佛菩薩的偉大，就不敢犯戒，所以遮止力的後面是依止力。在佛菩薩面前發誓，對佛菩薩生信心，佛菩薩有神通，佛菩薩時時刻刻看著我們，想到這個，就不容易犯戒，所以遮止力的後面有依止力，它的作用便是這是我們要學習的。

再來是《三聚經》，此經講的次第是依止力、對治力、追悔力、遮止力。這個次第也有它的意思。懺悔時，先有懺悔的對象，所以依止力就修出來，在懺悔的對象佛菩薩面前生依止的心。之後，三寶教的對治的方法是什麼？如唸佛號、思惟空性等，平常說對治力有六個。以信心就修這些對治法。對治要加強需要遮止力；遮止要加強需要有追悔心，所以對治後面有透過追悔力，然後就遮止。

之後是《入行論》，《入行論》的次第是追悔力、依止力、對治力、遮止力。《入行論》這樣的次第有什麼樣的作用呢？《入行論》的意思，依止力之前先要有恐懼，皈依之前，心裏先要有恐懼，所以把追悔力放在依止力的前面，先有追悔力，然後再依止力，所以追悔是生起皈依的因，恐懼的心生起，然後就依止的話，這個依止是真正的依止，比較強的一個依止力。沒有恐懼的話，依止力就生不起，所以《入行論》的意思是先要有追悔力，然後再來依止力，然後依止力之後就有對治力，對治力之後就有遮止力，所以《入行論》有它的意思。

宗喀巴大師寫的懺悔儀軌，這個懺悔儀軌的次第先講依止力，然後講追悔力，然後講遮止力，然後講對治力。這樣作是先對佛菩薩面前生起信心，之後，他就開示業果的道理。然後就生起追悔心。追悔心生起之後更進一步遮止它。不僅遮止而已，平常生活整個都要改，都一直做行善，所以對治力在最後，這個對治是平常都要做的，不是只有懺悔這個階段。懺悔這個法會或閉關結束之後，將來一輩子都要對治力。所以把對治力放在後面。

TABLE 1. 四力懺悔次第不同的意義

種類編號	次第	出處	意義
1	追悔力，對治力，遮止力，依止力	《四法經》，《廣論》	第一是追悔力，之後要對治。遮止時對佛菩薩發誓，對佛菩薩的信心增長，就能遮止，想到佛菩薩的偉大，就不敢犯戒，所以遮止力後面有依止力。
2	依止力、對治力、追悔力、遮止力	《三聚經》	懺悔時，先有懺悔的對象，所以先有依止力。之後，三寶教的對治的方法如唸佛號、思惟空性等六個。對治要加強需要遮止力。遮止要加強需要有追悔力。
3	追悔力、依止力、對治力、遮止力	《入行論》	依止力之前先要有恐懼，依止力之後就有對治力，對治力之後就有遮止力。
4	依止力，追悔力，遮止力，對治力	宗大師造的懺悔儀軌	先對佛菩薩生起信心，之後佛菩薩開示了業果的道理，於是生起追悔心。追悔心生起後再進一步遮止它，不僅遮止而已，平常生活中，就要斷惡修善，所以對治力在最後。

要理解，不同的次第，有其各別的好處，若都集在一起做到的話，就什麼好處都有了，所以四力懺悔好像前面也做，中間也做，可能追悔力就有兩三次，依止力也有兩三次，這樣是好的，沒有什麼不好，也沒有什麼過患。

儀軌裡面把它分一半，第 25 頁前面是前行，後面是正行。正行就我們心中的聞思，然後就修，修的時候，從依止善知識，下士道，中士道，上士道，這樣子心中按次第生起證量，所以這個儀軌裡面，整個道次第的法都有，若每天這樣做功課的話，就跟道次第的緣愈來愈深，心中對道次第方面種了很多因，就修習的功課來說，是一個非常好的功課。

這個道次第的名字，是從阿底峽尊者開始用的，宗大師為它解釋，造了《菩提道次第廣論》。不管什麼教派，阿底峽尊者之前也好，之後也好，它是不得不修的法。有沒有用這個名字無所謂，裡面的內容不得不修。譬如說皈依，業果是下士道。下士道這個名字有沒有用無所謂，一定要修皈依，一定要修業因果。如果沒有

修皈依，沒有修業因果，下輩子的事，不可能會處理，下士道要處理的是下輩子的問題，要解決這方面的問題，一定是對皈依，業因果要處理。對皈依，對三寶有信心，有遵守業因果的法則，這是不得不做的。下士道的法，若不修的話，下輩子的事就不可能會處理。

同理，中士道的法，有沒有用中士道的這個名字無所謂，四聖諦，十二緣起這些法，實際上沒有修的話，心中出離心不可能生起，解脫的這些法，不可能會修到。大家要不要解脫？要不要脫離輪迴？要不要生起出離心？都要，那就須要生起出離心。要解脫的話，一定靠修四聖諦，十二緣起。三士道這個詞可能阿底峽尊者之後就有用，特別是宗大師，他用得比較強，其他的教派雖然用，但沒有那麼頻繁。名字不重要，但是內容不得不修。

同樣，有沒有用上士道法這個名字無所謂，菩提心，空正見是必須修的。沒有修菩提心，誰能成佛？沒有修空正見，誰能斷除二障呢？要成佛的話，上士道的菩提心，空正見是必須修的。若沒有修，只是祈求佛菩薩或是唸佛，會不會突然冒出菩提心，空正見？不可能！這些必須透過修行才會生起來。

總之，不管有沒有用三士道的名字，有沒有用道次第的名字，法裡面的內容是不得不修的。所以接著唸《功德之本頌》，整個三士道的法都在裡面，《功德之本頌》之前的第 25 頁，「通達基法道理二諦義」這裡開始，這是對剛才講的四聖諦，十二緣起，菩提心，空正見這方面，一種聞思了解，先聞思打基礎才能修。沒有聞思的基礎怎麼能修？所以第 25 頁開始，是一條成佛或修行人要走的路。正行的意思，在這幾天做的時候，馬上進入正行，這個正行是以祈願的方式做。

我們強調的是前面的為主，前面這部分是七支供養，七支供養包括禮敬，供養，懺悔，隨喜，請轉法輪，請佛住世，迴向。為什麼七支用「供養」這個詞？做這七支時，佛菩薩會歡喜，能令佛菩薩歡喜的動作，就可說是供養。譬如說禮拜也叫供養，七支整個都是供養。其實也有各式的七支供養，譬如說《普賢行願品》裡面的，還有白度母的，綠度母的，好像所有的本尊都有七支供養。這裡用的七支供養是《兜率百尊的儀軌》，用兜率百尊的七支供養，代表的是上師相應法，上師瑜伽也可以，上師相應法，依止善知識的法。這種七支供養是七支供養中最殊勝的一個，供養的對象是宗喀巴大師，這樣一位上師。可以說依止善知識的法也在這

裡，所以修七支供養時，同時就做到修依止善知識，是修上師相應法，所以修上師相應法，是一個最殊勝的累積資糧的方法。這裡有上師相應法，也有所有的道次第的法，兩個連在一起，有速疾道的意思。

速疾就有這樣的解釋，宗喀巴大師的道次第本身，是一條很快速可以成佛的道，加上上師相應的法，連在一起，便更快速。為什麼宗大師的道次第是個迅速成佛的道呢？因為它講下士道時，不帶到不共下士道，而帶共下士道；講中士道時，不走不共中士道，而帶到共中士道。然後講上士道，上士道裡面可以分顯密來說，顯的是共的，不走不共的顯。走共的顯的上士道，然後直接進入密乘。所以下士道是共的，中士道也是共的，上士道中顯教這部分也是共的，不是不共的。若走不共的道，下士道會走得太遠，中士道也會走得太遠，上士道修的顯教也會走得太遠，所以都走共的。宗大師帶的是迅速成佛的道，加上上師瑜伽的法，就更迅速地成佛。因此儀軌裡面，有上師相應法，也有整個宗大師道次第的法，兩個連在一起。

第三個是什麼呢？第三個是不只這兩個這種殊勝的法，還有對凡夫人來說，最重要是需要淨罪及累積福德。為了這兩個，我們加強，這裡有拜懺，拜懺之前，就皈依發心供養曼達。特別加強這兩個，對凡夫來說，非常需要。不是說上師相應法很殊勝，道次第蠻殊勝，我們還須自己消業和累積福德，所以這個儀軌裡，有上師相應法和道次第的法，有對凡夫非常需要的累積福德和淨治罪障。這兩個代表我們有唸皈依發心供養曼達，以累積福德，淨治罪障方面就拜三十五佛。

現在不只有這三個，要把整個互相增長，這三塊 — 淨罪積資，上師相應法，道次第的法 — 這三個輾轉增長。若能這樣修，就更有力量。如何輾轉增長呢？譬如說上師相應法來說，對宗大師皈依境方面，怎麼想呢？想他是拜懺的對象，想跟他們學習道次第的法。修上師相應法時，就把這兩個當作目標，消業拜懺時，是怎樣拜懺，就用道次第的法和用善知識的力量就消業。怎樣用呢？譬如說跟善知識的力量配合如何消業，拜三十五佛時，每一尊佛跟宗大師無二無別，拜每一尊佛時，都觀想他跟宗喀巴大師無二無別，以這樣的方式拜，效果非常好。

拜三十五佛時，剛剛講的是跟上師相應法配合在一起，又拜的時候要跟道次第配合。怎樣配合呢？譬如消殺業來說，殺業跟道次第的法完全相違，所以用道次第的所有的法就消這個業，相違的話，才能消得到。譬如造殺業的時候，我們頭腦

裡沒有皈依，沒有業因果，沒有出離心，沒有菩提心，沒有空正見。內心有什麼呢？跟那些相反的，不信業因果，不相信三寶，不依止三寶，心裡很喜歡輪迴，完成沒有出離心，完全沒有菩提心，很想害人，害眾生，完全沒有空正見，很執著。在這樣的情況下，造了殺業。所以殺業跟整個道次第相違。透過思惟整個道次第的法的價值，消這個殺業。透過道次第的法消，是最容易。譬如一個業，它的根或它的那一部分，整個都被消掉了。

剛剛講的是就殺業來說，造殺業的時候，心裡什麼都有，有我執，有我愛執，有傷害眾生的心，有常法的執著，有不相信業果，不依止皈依的心，什麼都連在一起。若用道次第的法，就能破掉每一個部分，那麼業就無法存在，所以一下就消滅了。因此拜懺時，要跟道次第的法連在一起。這是就負面來講的。

至於正面的，該做的是，要依止三寶，要遵守業因果，要脫離輪迴，要利益眾生，要放棄一切執著，這樣的方式要做。就殺業來說，當下不該做的它都做，該做的都沒做。思惟該做的，正面的，會生起後悔的心。所以跟道次第的法連在一起，就能消業。這裡講到三塊 — 拜懺，上師相應法，道次第的法。拜懺時，這兩個力量連在一起做，就非常好。後面道次第的法，以祈願的方式做，那時候也是前面兩個，上師相應法和消業，透過這兩個的力量，祈願就非常圓滿。

今天上午唸的《入行論》，這個是對治力。《入行論》的對治力，它是三寶，佛菩薩給我的藥，需要一種感動，有一點感動的方式，唱的作用是祈禱，感動的作用，所以佛教有唱的部分，有時候，特別祈禱的時候就唱，有時候，感謝就唱，所以依止力的時候，就是祈禱就要唱，那麼現在就開始拜。

儀軌把它分一半，第 25 頁前面是前行，後面是正行。後面的正行，是心中的聞思，然後就修，修的時候，從依止善知識，下士道，中士道，上士道，這樣心中的證量，次第，是從第 25 頁開始。這個儀軌裡面，有整個道次第的法，若每天這樣做功課，跟道次第的緣，會愈來愈深。心中對道次第就種了很多的因，因此這是非常好的功課。

- Q&A

生：唸三十五佛名號時無法憶念其形相，要怎麼想才能得到最好的效果？

師：若能想每一尊佛的形像和他的所依，當然非常好，但是不一定要想，重點是每尊佛有其發願，這個要想。在法本裡特別寫下各個佛，唸這個佛的話會消什麼業障，這是各個佛的發願。這個一定要想，另外一個就是之前講的，觀想每尊佛跟宗喀巴大師無二無別的。若還能想的話，在拜的時候思惟他跟宗喀巴大師體性為一。比如說，成佛時，每個佛都沒有差別，都變成圓滿了。比如說兩個佛，兩尊的心是有沒有差別。一個佛想到我的時侯，另一尊佛也想到我。不可能一個佛的心有看到我，另一尊佛沒有看到我。如果這種區分的話，一個佛有一切遍知，一個佛沒有一切遍知。佛都有得到一切遍知，所以佛的心時時刻刻都看着我們，每一尊佛都時時刻刻看着一切的法，一切的眾生。不可能一個佛有想，一個佛沒有想。可以說，佛佛體性為一。

本身是體性一，但是我們有沒有想，會不會得到加持，會有差別。若能想到體性一，對我們有好處，我們就能夠想，比如說，各位參加過灌頂，這時候會說這位上師，跟什麼佛或本尊體性一，上師跟大威德金剛體性一的方式我們要拜，所以意思是，這樣想的話我們跟大威德金剛會更親近，會得到加持。同理，拜三十五尊佛的時候，跟宗大師體性一的方式拜，這尊佛的加持力會比較大，宗大師是一個人，這三十五尊佛不是人，所以透過宗大師，三十五尊佛的加持就很容易得到。拜的時候跟宗大師體性一的方式拜，這尊佛的加持很容易得到。

另外，拜的時候，心裡要想過去造業時，自己的心跟道次第完全相反。造業時候跟依止善知識相違，跟皈依相違，跟業因果也相違，跟出離心也相違，跟什麼法都是相違的。這個想的意思不是每一尊佛拜的時候都想一次，本身基本心裡要有這個看法。然後就拜，拜的時候，這尊佛的發願要特別想一下。想他與與宗大師無二無別，道次第的連結，基本上要有這個看法。

生：請再講一次怎麼樣透過宗大師接近三十五佛？

師：一個是宗大師的書我們親自看到。三十五佛跟宗大師比較來說，宗大師比較親近，距離比較近，他自己也是這樣的。

生：但是拜三十五佛的時候要怎麼樣透過宗大師來接近三十五佛呢？

師：三十五佛的法，可說是從宗大師傳下來，當時宗大師傳這個法的時候，那些弟子就有想宗大師跟這三十五佛完全一樣，他當初這樣傳的。現在得到這個法，所以我們也一樣可以這樣想。怎麼想呢？就是 「體性一」。這個意思就是說：你化身成兩個，一個是三十五佛，一個是宗大師，你自己把他分出來，第三個人了解這個的時候，就不會說三十五佛是一個，宗大師是另外一個。都是你的分身，都是體性一。體性一就是這個意思，都是同一個，表相不同而已。

生：拜三十五佛是憶念宗大師呢？還是憶念三十五佛呢？您剛剛說拜一尊佛唸一尊佛的名號，我是不是應該想宗大師的名號？

師：皈依境的照片裡面，中間有一位上師，從這個上師的心中化現很多，從上面下面左右都是從他的心中化現，這樣子他的心中就一直放射五彩光芒，上下左右都從他那邊出現。化現的意思好像他為利益我們分身出來的。所以畫唐卡，要想 「體性一」的意思，不管什麼教派的皈依境都有這個畫像。這種圖畫，就宗大師的歷史裡，有的弟子看見他是大威德金剛，有的弟子看見他是彌勒佛，有的弟子看見他是千手千眼觀音菩薩，有的弟子看見他是文殊菩薩。所以確實就有這種，佛菩薩為利益什麼他就示現什麼，不同的示現，所以宗大師在我們的面前，三十五尊佛也在我們的面前，把他看作 「體性一」。

生：每尊佛有他的大願，有些佛發願要消除眾生一萬劫的罪業，這個一萬劫是包括所有的罪嗎？

師：對，所有。

生：第二十六尊 「財功德佛」是消除習氣的罪業，習氣是不是指煩惱的習氣？

師：不是，這個是業的習氣。

生：業的習氣還會讓人再去造業嗎？或者它講的是障礙成佛的所知障？

師：不應該說是所知障，所知障比罪更細，現在要消的不是所知障，是墮三惡道的罪。不是擋住我們成佛的所知障，它沒有那麼細。

生：有些佛是消除貪，瞋，慢心等的惡業；在 《廣論》十惡業裡講到上品中品和下品，如果是上品的話業比較重，是感得地獄的業；中下品則依苦受與智慧區分分別墮畜牲或餓鬼道，所以比如說貪心的話，可以緣所有的上中下品惡業統統都含括在裡面？

師：對。唸這個佛號時，能夠思惟法的需要，這樣比較強。前面講過要配合道次第思惟。跟道次第配合就是消業時對治力有六個：1）依止甚深經者。2）勝解空性者。3）依念誦者。4）依形象者。5）依供養者。6）依名號者。對治力主要以法為主。比如說唸 《般若經》等比較殊勝的經典，殊勝的意思是講空性的經典，《金剛經》，《般若經》等。第二個是 「思惟空性」。這六個中以「思惟空性」為主。第三個比如說唸百字明這些，這也是靠空正見的力量，因為密乘裡面講的是空正見這個有境的力量，還更細更有力的有境的智慧。造這些佛像，也是佛有開示空性的法，所以造佛像有消業的作用，還有給他供養也是這個作用，還有唸他的佛號。現在唸三十五佛是六個中唸佛號的一種，唸佛號是念佛發願的力量，加上自己對法的思惟，思惟空性；思惟菩提心，這樣就更有力。思惟道次第法的內容，因為法的力量，這個業好像從內外或上下被破除掉。他什麼部分都有可以對治的，特別是空性，業的源頭是無明，它的執著心，那邊就把它斷除掉，所以思惟空性對消業最有益。

當造業時，心非常執著，而且不是執著一個，執著的心很多集在一起，然後就爆出來一個業。我們每個心都是執著心，集在一起就造業了，當思惟空性時，每個執著的心，每個不好的念頭都可以被破壞，被破除，所以思惟空性最有益。好像可以醫幾百種病的萬靈丹。用空性的道理，破壞每個執著，心裡要了解這些道理。所以用空性，歡喜空性的法，歡喜菩提心的法，從那邊就看，這個有多壞，當時造這個業的時候多愚笨，就把所有不好的念頭破除掉，這樣消業力量比較強，

生：在 《廣論》學習到，對業的瞭解，未造不會遇；已造不失壞，如果拜懺或思

惟空性，業就可以消除，二者有沒有矛盾？

師：道次第講不會消滅是時間拖長了，好像這個業造了已經時間很久了，好像舊了，就自然消滅，這是不可能的，是這個意思。如果沒有懺悔，沒有什麼作為，時間多長，它還是有力量。有些東西放久了，它就自然消滅或過期，業不會過期，業一直在，所以業不會自然消滅。

生：剛才講思惟空性懺除業障，是否可善巧運用；比如現在在家學習，聽聞毗缽舍那及空性時，也可以作意為什麼學這個，把它帶到懺悔業障聯結在一起？

師：沒錯。就是需要這樣想，現在學毗缽舍那，把學的連在一起。

生：懺悔可以消業障，《廣論》上講到拍球地獄，我們這樣懺悔可以完全消業嗎？或還有一點業會存在？

師：善和惡兩個的力量，善的力量超過惡的力量，特別是空性的這種善，其力量超過惡的力量，因為惡的心、造的業、想煩惱等本身是不好的。思惟空性本身是好的部分。相對地看，空性和無明是等級地對照，空性上面不像空性那麼深，如世俗諦方面，思惟業果，因果，菩提心，出離心，慈心，悲心，不是那麼深，比起空性，它比較淺。跟它相對的煩惱，如貪，瞋，忌妒等，沒有深到無明。這邊越粗，煩惱就越粗。這邊相當於比較初期的想法。菩提心也不是那麼細，不是那麼廣，出離心也是比較粗略的，造作的也比較粗，皈依，業因果，都是比較初級的，沒有那麼細的業因果。這邊來說，粗略的煩惱就造比較粗的行為。不論這裡怎麼粗，和空性相對時，空性會贏過不好的，它會超越這邊的力量，這邊力量再怎麼大，無法和空性相對。現在又一層一層對照，對照清楚的話，現在這邊講罪的部分不是從無明開始，我們消業的時候不是從無明開始，無明我們沒有辦法消。我們消上面的，從無明上面比較細的煩惱，這細的煩惱還有更上一層粗的煩惱，粗的煩惱還有更上一層，粗的行為，這些粗的行為我們要去除，我們要消業的就是這一塊，比較細的部分無法消的，懺悔沒有什麼作用，消業主要的是這一塊。這可以消。這一塊消的時候，我們這一邊不止用相對的，我們整個用，那整個用他的話，那邊

就完全不可能存在，整塊用，然後對治他，他就無法存在，這樣好像畫的話可能會比較清楚。一層一層就好像一個對照，那下部分懺悔就沒有辦法消除業。那要靠修行調心，慢慢斷除這些煩惱。

生：上部分可以說是十黑業道嗎？

師：對，沒錯，可以這樣講。

生：下部分是俱生我執嗎？

師：對，俱生的法我執，補特伽羅我執等，怎麼懺悔都沒有用。必須累劫地修行，讓它慢慢減少。相對地，善的力量一定超越惡的。又，惡是從那裡判斷呢？這個不好的裡面有俱生的執著，執著心那時候還是無記，無法說它是惡業。惡業是從哪裡開始呢？惡會給人們帶來痛苦的果，確定的時候才算是惡。執著的時候，若還未出現，但是從那邊它會一直增長出細的煩惱，再從那裡生起粗的煩惱，這時才造業。雖然在執著時，它已有這個力量，但不會說它是惡，從那邊發展到某個階段才算惡。現在消除的是惡業，惡業這一塊沒有對的。拜懺消業不可能把我執也消掉。又，瞋心會破壞過去累積的善根，除掉空正見，因為空正見太深了，力量太強。瞋念心會破壞過去的善根，比方說會破壞一千劫，或一百劫的善根。要注意，空正見這一塊不會消除，無法破壞，因為這兩個差別太大，空正見的力量太強了。瞋心太粗，太前面了；空正見是最深的，力量最強的，所以瞋心無法破壞力量那麼強的善根，一般的善根瞋心可以破壞。《入中論》講到空正見的力量。

- 餘供

發起「皈依發心」，在這個基礎上，才修自己變成觀世音菩薩，然後加持布施的東西。我們世俗菩提心，勝義菩提心都要生起。勝義菩提心生起時，世俗菩提心要先生起。我們布施等等所有三大阿僧祇劫累積資糧，依靠這個然後成佛，將來這個「佛」也是依緣起的，依靠那麼多的緣才發起，不是有自性而存在的，也是沒有自性，要如是思惟。所以將來這個「佛」也好，現在這個「我」也好，都沒有自性，都完全依賴其他因緣才存在，這樣的空性，沒有自性，就是完全的自性

空。要思惟空性和菩提心連在一起。再來，這樣的菩提心和空正見連在一起，從這個當中，我們可以消滅自己粗的五蘊，就變成觀世音菩薩。要這樣觀想，不止前面佛菩薩都在，觀世音菩薩也在。就先唸本尊觀世音菩薩慈悲的當中，整個中陰生還有很多其他的無形的眾生，就叫他們來到我們面前，現在就要唸六字大明咒，祈求面前的觀世音菩薩，然後自己觀世音菩薩愈來愈莊嚴，心中大悲心愈來愈增長廣大。對眾生的慈悲愈來愈增長廣大。

不吃飯很多天的話，不可以直接吃飯，先煙供燒一燒，聞一聞，所以今天晚上沒有吃飯，聞一聞就好 ..... 我們補氣的艾草，西藏用酥油，糌巴，五穀粉摸一摸，奶油，然後就燒，就聞，這就會補氣。

追悔力唸的時候怎麼樣觀想呢？後面唸的時候，佛菩薩非常的慈悲，想懺悔時，他會更慈悲我們，我們想過去的罪生後悔心時，佛菩薩會覺得這些眾生有希望，可以救，會更慈悲我們。所以祈求他們護念時，會更慈悲歡喜地接受，然後他們的面前，過去的罪方面，就一直向他們發露，然後就生起追悔力。心裡怎麼想呢？這些果報，就是過去無始以來造的業，他的果報就好像無法解釋的地獄，就是好幾億種，每一種裡面可以有好幾億年，我們會受苦，這些果報雖然很遠，但是現在要懺悔，這些果報好像現在在追我們，叫我們馬上就感這個果的恐懼中，我們就請佛菩薩救護，祈求三寶趕快救我們，這樣的憶念，就是依止力。

三寶和這些皈依處，給我這些藥，可以醫這些罪，要有珍惜的感覺，他給我的是什麼藥呢？拜三十五佛的方法就是藥，所以要珍惜，要做這件事情。

第 3 天

・受大乘八關齋戒

我們請一切的皈依處護念我們，今天八關齋戒的儀式，皈依跟發心的意樂的情況下，我們就請祂們護念我們。大乘八關齋戒也是依止三寶的行為，也是一個大乘的行為。在皈依跟發心的意樂下，請佛菩薩護念我們。

諸佛正法眾中尊　直至菩提我皈依　為成自他利益故　我今發起菩提心

安住十方世界中　諸佛菩薩請傾聽　我為圓滿菩提故　從今發起菩提心 (3x)

觀想佛菩薩已經護念我們，現在開始進行這個儀式。

・首先加持土地跟供品

觀想整個佛堂、這些法座、所供的供品，都非常圓滿殊勝。這些都準備好了，現在可以迎請整個皈依境來到我們的面前。

要成佛需要靠菩提心，菩提心就是，首先像今天這樣的受八關齋戒訓練。受戒之前，我們要累積資糧，累積資糧最殊勝的方法：七支供養跟供養曼達。沒受戒之前，首先在佛菩薩面前，修七支供養跟供養曼達。

接下來要正行受八關齋戒。首先「安住於十方之一切佛菩薩，祈請護念，我祈請上師護念我」，祈請所有的皈依處請護念我們。然後「如同」這裡就開始，首先講佛菩薩祂們過去怎麼樣受戒，首先，我們講佛菩薩時，沒有馬上講佛菩薩，就一直讚美，沒有只有這個好像佛菩薩這樣的名字，後面加了很多字，比如說，「如來」，「應供」，「正等覺」，然後由如聰慧馬 …，就一直這樣講，到後面「正智解脫者」，然後是佛菩薩的一個上面的一直讚美。再來，佛菩薩祂們過去怎麼樣受戒？受戒時也是完全一個菩提心的意樂去受戒。這個從哪裡開始呢？「彼等為一切有情」開始到後面「為證得無上正等菩提」，就是講佛菩薩，完全為利他而成佛，然後祂們受戒「清淨奉持此大乘布薩律儀」，祂們過去這樣。再來「如 …」，

前面講「如 …」，所以祂們怎麼樣受戒，我們也那樣子受戒。所以「我某某 …」開始，自己受戒，自己受戒時也是菩提心的意樂情況下受戒，「為一切有情為饒益眾生 …」，這個前面講的一模一樣，就到「為證得無上正等菩提」，這就是菩提心的意樂，就要受戒。這裡就要先三拜佛菩薩。

右膝著地跪坐。

觀想我們心中生起這個戒，這個戒將來成佛的因已經種下去。我問你們—踏銀挪 (方便也) 的時候，你們就答—雷索 (善哉)。

師：踏銀挪？

生：雷索。

三拜感謝的代表。

好，坐下，現在唸那些戒條，唸的時候要觀想佛菩薩慈悲開示我們，教導給我們：你們要受的是這樣子的戒，不可以做這樣的。

唸誦儀軌文 —- 從此我將不殺生 ……

在持淨戒陀羅尼咒之前，首先加持念珠咒，唸三遍。

淨戒陀羅尼唸七遍

唸誦發願文

感謝地供養曼達

八關齋戒到這裡結束，但是這個八關齋戒主要是菩提心為主，我們要祈請觀世音菩薩，就菩提心增長廣大上面有幫助，所以我們為祈請觀世音菩薩，我們要持咒。持咒之前，要先禮讚。

唸誦觀音菩薩禮讚文

唸誦大悲咒 (藏音) 三遍

唸六字大明咒

我們是怎麼樣觀想呢？平常觀想最主要是兩個：就是先淨除罪障，比如說我們現在對觀世音菩薩要求什麼呢？求我們的愛心及菩提心。菩提心的反面是太自私，我執太強，所以我們就把我執去除，及由我執造出來的煩惱 —「業」，一切都把它去除。另外，正面的圓滿的菩提心、大悲心、慈心，這樣的圓滿的愛心就進來，及菩提心帶來的各種善根。平常觀想有兩種：一個是淨除，一個是加持進來。首先唸六字大明咒唸六圈，前三圈唸的時候，就想淨除。再唸三圈時，就觀想進來，從觀世音菩薩那邊就一直加持大悲心、菩提心，我們的心就非常有愛心。

在菩提心方面要祈求跟迴向 —- 唸誦迴向文

上師方面迴向 —- 唸誦法王達賴喇嘛長壽祈請文

唸誦一切具德上師長壽祈請文

我們受大乘八關齋戒，盡量以菩提心的意樂，一直保持整天，特別想到每個眾生時，就要有 《修心八偈》的看法 —- 唸誦 《修心八偈》。

唸誦願望成就真言三遍

・《三十五佛懺》開示

今天我想解釋一下 《入行論》，《三十五佛懺儀軌》裡面有 《入行論》第二品，所以我想解釋一下 《入行論》第二品。昨天講過，儀軌裡面有上師相應法，有拜懺，還有道次第的法。先理解上師相應法在哪裡呢？上師相應法就是 《兜率百尊》，就宗大師面前我們就供養然後祈求，比如說唸 《密集瑪》，一直持 《密集瑪》祈求，還有迎請宗大師，在宗大師面前做七支供養，這就是上師相應法。

上師相應法就插在裡面，就是特別懺悔的階段，我們用 《三聚經》及 《入行論》第二品，這就是拜懺。道次第的法在第 25 頁 《密集瑪》之後。真正的學佛的

這條道，要怎麼樣修學，都在那裏，所以三個都在這個儀軌裡。不只有這三個而已，這三個法互相增長，可以修到這樣。比如說，修習上師相應法，也是後面的兩個連在一起，中間拜懺的時候，也是前面的上師相應跟後面的道次第的內容連在一起，最後道次第的方面也是前面兩個的補助。為了讓修學更順利，所以透過上師相應法跟拜懺。

現在比較重視拜懺，但是拜懺時也是將上師相應跟道次第含在裡面。《三聚經》跟《入行論》第二品，二者之中《三聚經》，各位大概都知道，唸的時候，前面有皈依，中間就對治力拜三十五佛，然後是追悔力，然後憶念過去造什麼業，後面是遮止力，這個比較容易理解。《入行論》第二品，如果沒有解釋的話，可能有些地方，比較難理解。

《入行論》第二品，《入行論》四力的次第是追悔力、依止力、對治力、遮止力。首先解釋追悔力，第二十七個偈頌，《入行論》裡面：

普於十方善安住　圓滿正覺諸菩薩　具足大悲諸聖前　合掌至心而啓請

這就是拜懺的對象，佛菩薩護念我們，平常我們請佛菩薩護念我們，需要兩種重點：一是要想佛菩薩非常圓滿，非常圓滿就是什麼能力都有，想幫我什麼忙，其能力都具備。二是祂們想幫忙的心，很圓滿。這兩個都很重要。這個偈頌裡，就是「圓滿正覺諸菩薩」圓滿指祂的能力非常圓滿。再來是大悲者。大悲的意思是非常願意幫忙。請佛菩薩護念我們時，這兩件事要先想：佛菩薩有能力幫忙，其能力非常圓滿。思惟佛菩薩願意幫忙，其大悲心相當圓滿。由這個句子可以看出來，其重點是「圓滿正覺諸菩薩具足大悲者」。再來是合掌，對他們合掌祈求是有道理的，因為祂什麼能力都具足，又很願意幫我們，這是「合掌至心而啟請」的意思。

然後我們過去造的總的惡業，把講出來。總體講出來的話是：

從於無始生死來　或於今生或他世　無知自作諸最愆　或復教他令作罪

愚痴擾亂所勝故　或見他作而隨喜　所作罪愆悉觀見　依怙尊前至心懺

這兩個偈頌是把我們造的惡業總的講出來，第一個偈頌是，我們造的，自作表示不是從內心隨喜，實際上是自己造或教別人作，兩件事都是一個行為出來的，

所以講到「自作」及「教他」。然後再來，第二個偈頌「愚痴擾亂」這個就是隨喜，就是實際上沒有作，但是心裡隨喜，也是造業。過去本身造業有兩種：一個是實際作；一個是心裡隨喜。這裡就總體地認出來，我們過去所造的業。這兩個偈頌將惡業總地認出來。總的一方面是指時間，「從於無始以來」是整體的說。然後，是指行為方面，或是直接或是內心的。時間來說無始，造業來說有真的作跟內心隨喜兩種。作的是直接跟間接。大概這樣總體地認出來。

後面的是「別」的，別的是什麼樣的惡業呢？比較嚴重的惡業是什麼呢？比如說，無間罪，殺阿羅漢，殺跟三寶有關係的，跟父母有關係的，罵父母，殺父母等。這些都是特別嚴重的罪。這種嚴重的罪，如果沒有清掉，馬上就會影響到下輩子。所以雖然在總體裡面已經包括，但是還特別再懺悔一次。

我於殊勝三寶前　父母師長諸尊重　由煩惱門諸所作　身語意之一切罪

這裡講到三寶及父母，就三寶來說，我們無始以來乃至將來，我們的快樂都是三寶的加持。若我們對三寶，造毀謗的罪，跟三寶有關係的罪會特別重。我們今生的身體，是父母給我們的，所以對父母不孝也是很重的罪。這些就特別要懺悔。

之後就講懺悔是什麼樣子？它不是講認出前面造的業，而是從果那邊認出「業」。從果那邊認，會比較圓滿，不會漏掉。比如說墮落三惡道的果，其因則包括將來會墮三惡道的一切業。《三聚經》就這樣懺悔，此經裡面的追悔力就是講將來我墮地獄道，我墮什麼惡趣，因為造了這些罪。這樣講有一個好處，從果那邊認業的時候，所有的業都包括了。若從因來認的話，不一定能包括整個。現在講「眾多過患集我身」，眾多過患是果的意思，果報多患。果報帶給我們很多過患，這些罪都是我自己造的 — 「我身」。「極惡重罪難倖免」，所以很難逃避，因為造的業太多了。思惟果報那麼痛苦，那麼深，那麼廣，很難逃避，就能消滅惡業。

前面總共有四個偈頌，「從於無始生死來」這裡開始到「... 求懺悔」。這裡就將所要懺悔的罪認出來，怎麼認出來呢？前面兩個偈頌是總的，中間的「我於殊勝三寶前」是特別重的罪，然後從果那邊認出一切的罪。以四個偈頌把所有要懺悔的罪講出來。各位在唸的時侯，要曉得自己今生造的業，也要包括一起思惟。然後就生起追悔心，已經認出罪，心裡應如何生起追悔呢？先講這些罪若現在沒有懺悔，我會在這種情況下死亡，從這方面想，就要趕快懺悔。

我今罪垢未淨治　或遇災橫先時死　故欲解脫諸罪愆　定須速疾求皈救

這裡要想應趕快地懺悔，不然今生往生時這個罪還會存在，所以現在應該趕快懺悔。不過我們還會想，應該不會這麼快往生，應該還會有時間。那時就回答，就是後面的四個偈頌「死王」。

死王倏忽難保信　已作未作不相待　有病無病悉齊等　命如朝露何可賴

死亡或無常，不會等人，它不會等你把事情做好後才出現，或者你現在沒有生病就不會來，沒有這樣的區分。身體健不健康，有沒有生病，有沒有年紀，都無所謂，死亡是不定的，所以不可以往後拖，懺悔這部分不可以往後推。這兩個偈頌講什麼呢？就是現在要懺悔，今天或當下要懺悔，不要拖一兩年。

(唸誦念珠咒三遍)

(唸誦加持土地與供品)

(唸誦迎請聖眾)

(唸誦皈依發心三遍)

剛才帶一切眾生皈依發心，現在要更進一步，發心的目標是為成佛，就需要修習上師相應法、拜懺及道次第的法。現在就上師相應法，觀想世尊和宗大師無二無別，然後就要讚美，透過 《心經》讚美。

(唸誦 《般若波羅蜜多心經》)

然後再請佛住世、禮讚及供養 —

(唸誦兜率百尊)

(唸誦皈依發心 / 獻曼達七遍)

(唸誦兜率百尊之懺悔)

(唸誦 《入行論》第二品之追悔力)

剛剛我們思惟無常，我們實際上是無常，但我們常法執著的情況下，自己的身體也好，依身體的人也好，以人為主體，週圍的朋友、仇人也都這樣區分。然後把他看成常法，並造各種罪，清楚這點以後，就明白這樣作太愚笨太愚痴，於是心裡就生起後悔心，所以要找可靠的三寶、菩薩，求他們救我們，在他們的面前就要拜懺，所以現在就要求，向他們皈依。(唱誦 《入行論》第二品之依止力)

三拜皈依處的代表

(《三聚經》中三依止力三拜)

現在要唸對治力，唱對治力時應怎麼想呢？想我們是很可憐的病人，無始以來受苦的病人，現在找到一個很好的醫生 — 三寶就是佛菩薩，不只找到，且已經給我們治病的藥，所以要非常歡喜，非常珍惜，如果不珍惜就表示我們有問題。不只珍惜，還要立刻使用，如果沒有立刻使用也是有問題，把握這個機會，立刻就要生起，就要使用，這樣就是對治力的觀想。

(唱誦 《入行論》第二品之對治力)

剛剛我們想的珍惜，可以珍惜的藥是什麼呢？我們拜三十五佛的方法，如果他們沒有給我們的話，不知道拜什麼佛，對我們有什麼幫助，有什麼消業，都無法了解。從世尊開始給我們拜什麼佛，對我們有什麼作用，所以就要這樣開始，這樣珍惜做，首先我們要拜釋迦牟尼佛。

(唸誦 《三聚經》中之對治力拜三十五佛)

再更進一步我們要遮止，遮止要加強，前面追悔力要生起，所以要唸 《三聚經》中之追悔力：

(唸誦 《三聚經》中之追悔力)

我們勇敢的遮止，要歡喜的，勇敢的遮止，在佛菩薩面前，現在給我們一個機會，就是歡喜勇敢的遮止。

(唱誦 《入行論》第二品之遮止力)

(唸誦 《三聚經》中之第二聚 「隨喜」及第三聚 「迴向」)

(唸誦兜率百尊之隨喜，唸誦兜率百天之 「請轉法輪」，「迴向」)

就到 25 頁

具德珍貴根本之上師　請來安住我頂蓮月座

並以甚深恩惠攝持我　賜予身語意之諸成就

唸 《密集瑪》三遍就要觀想，唸三遍就代表三十九家。

(唸誦 《密集瑪》三遍，唸誦儀軌文)

（唸誦 《功德之本頌》，唸誦願望成就真言三遍）

剛剛講到 「命如朝露何可賴」，所以有兩個偈頌：

我今罪垢未淨治　或遇災橫先時死　故欲解脫諸罪愆　定須速疾求皈救

死王倏忽難保信　已作未作不相待　有病無病悉齊等　命如朝露何可賴

這兩個偈頌是我們立刻要懺悔，這個已經講完了。要懺悔的話，對自己惡業要生起追悔的心，追悔的心怎麼生起呢？造業的時候，我們在愚癡中做這惡事，多瞭解這個，就會回頭看做這事是愚癡的。非常明白時，才會後悔，如果那件事若覺得還有意義，就不會覺得後悔。所以我們要這樣，當時造這個業，沒有意義，是在非常愚癡的情況下做的。

我們造的一切業都是些什麼呢？都是自己的朋友或是敵人，對朋友特別親愛；對仇人特別排斥、特別要跟他戰鬥。在這種情況下，出自貪瞋我們就造業。這些貪瞋的對象，究竟是從那裏判斷呢？從自己，從依靠身體的人。先是對現世有執著，比如說，這生我是仁波切，或是什麼人，有這樣的執著，於是就安立，這是我的朋友，這是我的敵人。實際上，安立我是仁波切，不是永久的，只是在某個短暫的生命裏有這個五蘊，然後就安立這個名字而已。叫仁波切也好，叫自己的名字也

好，都是依身體安立的，它其實非常短暫。我們沒有看到他是無常，而看他是常法。這個身體也是要丟掉的，我們要走下一輩子、再下一輩子，有無限的生命要走。因此沒有一個可以執著，但是我們執著它，這個人是朋友，那個人是敵人，區分得很厲害。這樣區分時，感覺是永久的朋友與永久的敵人，這種區分就變成造業。這些沒有一個可以帶走，朋友無法帶走，親友也無法帶走。親友與仇人並沒有來世，來世時這個仇人不會繼續作仇人；朋友也不會繼續作朋友。誰的朋友；誰的仇人，這個人本身也沒有來世，來世又是另一個人。丟下一切，連這個生命都捨棄，我們去來世，這個道理要明白。所以下面就講：

悉當棄捨終離散　我於此理昧無知　分別親及非親故　造作種種諸罪業

所謂非親畢竟無　所謂親愛亦非有　乃至我身性尚空　如是別餘何所有

一切都是要捨棄，要離開。但是我們不瞭解，「我於此理昧無知」，我不瞭解這部分，所以就會執著，我的身體、我的親友、仇人，即「分別親及非親故」。為了這個，對親人一定要好一點，對非親一定要不好一點。作這種區分，一再地做，就變成造惡業，所以說「造作種種諸罪業」。剛剛「悉當棄捨終離散」，「悉」就是一切，我們往生時，所有的一切，包括自己的身體，也是要丟的。這兩個偈頌的意思是這樣。

有時我們會想，這件事情過去了，不存在了，但是心裏還有一個名字存在，好像已經放進我的歷史裏。但是往生了之後，到了來世，我們不會記得這個歷史。這段歷史不是我的歷史，到來世時，現在是有一個歷史的樣子，但是我不是這個人，來世的時候我變成另一個人。比如說，我現在當國王，當總統，做很多事情，留下很有事在我的歷史中，但是這個人生結束後，到了來世，我不再是這個人，我是另一個人，因此這個歷史對我沒有用。這段歷史是什麼時候有用呢？在快要往生的時候還可以想一下，那時候我們還記得。在未往生前還可以記得一點點，一旦到了來世就沒有了，什麼都不是我的。所以快要往生時，只記得而已，其他就都沒有作用。

宛如夢境之所經　景物斑斑曾親歷　彼彼皆成憶念境　逝者如斯不可見

這裏講憶念境，憶念境是什麼呢？什麼時候的憶念境？還未往生之前，好像還可以回憶一下，但是存在嗎？也不是，它已過去了。來世的時候，更不記得，所

以完全不是我的東西。再怎麼樣有名氣，一到來世時完全不是我的，是另一個人的。今生才會記的一個作用，實際上是不存在，所以講「逝者如斯不可見」。過去這些，實際上還是不存在。

生：如果往生時，心不清淨在想這些東西，最後會不會被這些東西牽走？

師：會，這是一種，過去歷史裡有很多類似的公案。有的人想錢，然後就投生在錢旁邊作蟲，到這種地方去。比如說喜歡鏡子或一些東西，心裏好像離不開，這樣就往生時，這些東西的旁邊就生一些蟲，就變成蟲。

接下來講：

或復即於清醒時　衆多怨親悉亡逝　爲彼所造衆罪業　極重難忍現在前

空言年命倏爾盡　無常之理末證知　愚癡貪欲瞋恚力　作諸衆罪難數計

我們造的一切罪都是在貪瞋當中，一直講親跟非親的道理，所以我的、他的，這樣的競爭等，就一直造這些罪。這生中，自己應該有一些親友已經往生，一些仇人也已往生。為這些親人做的貪的罪，為仇人做的瞋的罪，這些業，他們並不幫我們帶一些到來世，而是完全丟給我們。罪是我造的，存在於我身上，他們並不分擔。他們離開了，我們怎麼想呢？他是我永久的親人，他是我永久的仇人。以這樣的貪瞋，就造很多業。當他們離開時，這些對他已沒有用了。比如說，我們想傷害仇人，我們並沒有傷害到他的來世。我們想幫忙親友，但是並沒有幫助到他們的來世。這些罪，他們並沒有分擔。另外，這件事對他們也沒有一種永久的意義或影響。他們一到來世，今生我們為他們做的，給他們房子、協助或傷害，全部都丟在這個世界上。他們去來世，去另外一個世界，這些都是我們眼前看得到的。這邊講的是我們還活著時，曾經驗過的。

各位一定有一些親友已往生，一些仇人已往生，但我們為他們做的事，對他們並沒有什麼永久的影響，我的身上只剩下惡業。剛剛唸的兩個偈頌裏，前面的偈頌是講這個道理。所以講「極重難忍現在前」，這些都是我的面前存在，他們都已離開了，所以講「或復即於清醒時」，我現在活的時候，我的念境當中，也有很多親友往生了，仇人也往生了，「眾多怨親悉亡逝」，討厭的人也好，親戚朋友也

好，都往生了。所以用這些把它當比喻，現在已往生的人，他們沒有分擔我們的罪，現在親友也好、仇人也好，對他們，我們不要一直分別，一直造業，不要再繼續做，因為再如何繼續，他們一樣也不會分擔。第二個偈頌講，我們不清楚這些道理，親友也好，仇人也好，都是非常無常的，我們不清楚這個道理，所以為這些人造了很多的惡業，後面的偈頌就講這個道理。

「空言年命倏爾盡　無常之理未證知　愚癡貪欲瞋恚力　作諸重罪難數計」，「未證知」，我們對無常的道理完全不瞭解，為了這些親友及非親的人，以貪、瞋、癡不斷地造種種罪。我們已經清楚過去在無明愚癡中，造了對親友、對仇人，他人分別，然後造了很多的罪。這些罪若不趕快懺悔，若不馬上消除，當我們往生時，這些罪肯定還一直帶，一直存在。這件事今天沒有做，明天也是今天，明天也是不太想做，明天覺得好像我也是今天，後天也是今天，所以今天不想做的想法，永遠騙我們。就這樣一直不做，有一天到了往生的那一天，就一直往這方面走，現在就講這個道理。

無間晝夜如逝水　年命消竭不暫留　空乞延年何可得　人生安得長不朽

前面講我們沒有瞭解無常，真正無常是什麼樣子呢？前面的偈頌講「無常之理未證知」。無常就是下面偈頌所講的，我們永遠像今天會活、明天也會活，一直想今天不會死、一直這樣，一直有常法的執著。實際上，每天都朝無常方向走的。

真正到無常的時候，是什麼樣子呢？接下來就講：

當我輾轉困床褥　縱多親友相環守　畢竟臨終命斷時　死苦唯吾一人受

墮落死王使者手　親知何補友何能　時唯福業堪依怙　奈余片善亦未修

自己真正要做的是，趁著還活著的時候就消業障，要做這個。若這些都沒有準備好，就到往生的時刻，這時旁邊的上師無法救我們，旁邊的親友也無法救我們。那時候自己快要斷氣，特別有一種恐懼的受苦，這是無法救，誰都不能處理的苦。那時唯一可以救我們的是誰呢？是自己的善根，可是那時候善根卻沒有準備好。所以後面說「奈余片善亦未修」。我沒有修善，會有這種情況。我們唸《入行論》時，若能思惟剛才講的這些，就有幫助。這樣子比較會趁現在活著的時候，努力懺悔，這種心會比較強。

・皈依發心／獻曼達

我們皈依發心跟供養曼達，唸這個的時候，可能我們會想，好像第一次供了，第二次、第三次供的時候，想我剛剛供了，我現在什麼都沒有，現在要供什麼？比如說，我們第一次供的時候，供養曼達是把整個三千大千世界充滿的如意寶供養出去，第二次我要供什麼？我們是要觀想，這個觀想是這樣的，一切的法都是心造的，觀想的力量夠的話，可以說有出現一個東西，這是一個法處。十二處裏面，色、聲、香、味、觸、法、眼、耳、鼻、舌、身、意。法處就是第六意識的對境。我們觀想時，有一個東西會出現了，所以不用擔心之前已經供出去，剩下來沒有什麼東西可以供的，還是可以供。

另外也可以想，三千大千世界也是無量無邊的三千大千世界，三千大千世界不是只有一個。供三千大千世界時，應怎麼想呢？我們自己的整個身體都將它供養出去。連自己的身、語、意，整個三千大千世界把它供養出去時，要真的像供養出去，要有這種感覺，要這樣子觀想。一種很深入的，很強的觀想，不要只是唸唸而已，沒有真正的供養，心裏要想真正的供養。如果這樣做，累積的福德非常不可思議。過去很多修行者，唸供養曼達幾十萬。他們就是這樣做，皈依發心、供養曼達，我們現在做的這種方式。幾十萬一直做，以前宗喀巴大師，他自己那麼有福報，他還是做曼達，做得整個手都破了、流血了，他用簡單的砂就供養，砂就一直這樣供的時候，他就會慢慢，供久了手掌就磨得流血。各位要瞭解，這是非常殊勝累積福德的修法，心裏真正的供養，這種觀想的話，累積的福德非常大。

・《三十五佛懺》開示

儀軌裡面沒有寫第幾個偈頌，《入行論》第二品。第二品共有六十五個偈頌，追悔力是從第二十七個偈頌「普於十方善安住」開始到第二品結束，即第六十五個偈頌。以後看《入行論》的解釋，怎麼對呢？這樣寫可能好一點。前面第一到第二十六個偈頌裡面有禮讚，供養 —「七支供養」。在七支供養裡，《入行論》第二品裡有三個 — 禮讚，供養，懺悔。三個中以懺悔為主，故稱為懺悔品。剩下的隨喜，請轉法輪，請佛住世，迴向在第三品裡。上午講到第四十二個偈頌。各位可以在每一個偈頌前標上號碼。

「奈余片善亦未修」，今生如果沒有消業，往生時就是這樣。那時誰都不能幫忙。唯一能幫忙的是這善的部分，但是善我也沒做。然後我們要仔細地想，往生時會發生什麼情況。如果我們的生命明天就沒有了，今天晚上就要死，我們會多麼急著準備。懺悔時要有這樣的想法，把將來往生時的景觀拿到現在來想，心比較會積極準備。接著講快要往生時是什麼樣的情況。

哀余昔時由放逸　如斯怖畏非所謀　乃爲無常現生事　造作衆多諸罪垢

罪人斷肢赴刑場　牽引之時猶惶惶　況人吻燥眼根壞　宿業轉變見異物

死王使者面猙獰　形象現前來攫捕　極大怖畏病苦難　衰損難堪何待言

那時候會想什麼呢？「哀余昔時由放逸」，就會想我們依靠的是善，我沒有善，誰有呢？佛菩薩。那時候我們會求佛菩薩。怎麼求叫呢？心裡想：我今生，對完全不可靠的親友，對常法的執著，我們就這樣混了一輩子。現在我就要往生了，什麼都帶不走，對無常的不可靠，心裡一方面覺得恨，一方面是後悔。心裡會想：「乃為無常現生事，造作眾多諸罪垢」，我為這些無謂的人事，做了那麼多，現在什麼都帶不走。自己面對的是來世，來世會誰來呢？

下面兩個偈頌講「罪人斷肢赴刑，牽引之時猶惶惶」，不要說不同類的眾生來帶我們，同類的眾生帶我們，殺我們時，我們很可怕。一個完全沒有看過，沒有接觸過的不同類眾生，來抓走我們，更加可怕。這個偈頌講的是同類的，第四十四個偈頌講的是不同類的眾生 — 獄王，死亡使者 — 來把我們抓走，那時候更恐懼。把第四十三個偈頌當理由，同類的眾生來的時候都那麼可怕了，不同類的眾生來的時候就更恐懼。

哀呼誰能爲救護　令我脫此大怖畏　瞠目倉惶睛肉露　四方狂顧求皈救

若見四顧無可歸　嗒然自失心頹喪　若時無處可皈投　我於爾時當奈何

當不同類的死亡使者來抓我們時，我們會四方找「誰會救我們」。那時候還是沒有誰能救我們。這個結論是，現在有機會就馬上要消業，不要把業拖到快要往生的時候。剛才講快要往生時是什麼情況，這個要仔細想。如果出現這種情況的話，有什麼樣的感覺？把這個感覺帶過來，然後就要懺悔。這就是追悔力。這些想

好之後，我們對三寶產生很強烈的乞求。在往生時，強烈地乞求佛菩薩，不像現在這樣。所以後面說「是故有情依怙尊」，把前面那段的恐懼當理由，因為恐懼的緣故，我現在就要拜，就要皈依三寶跟八大菩薩。

是故有情依怙尊　爲護衆生勤精進　大力能除諸怖畏　即於現前應皈依

佛心證入微妙法　能除生死諸死怖　菩提薩埵賢聖僧　正應皈依亦如是

第四十七個偈頌是佛寶，第四十八個偈頌前面的兩句是皈依法寶，後面的兩句是皈依僧寶。我們就皈依三寶了。皈依在三寶的階段，要觀想所有的皈依處及整個資糧田及宗喀巴大師。在儀軌前面有拜皈依上師，皈依佛，皈依法，皈依僧。四皈依，三皈依都一樣。三皈依將皈依上師放在皈依佛寶裡。念皈依三寶這兩個偈頌時，要觀想整個皈依境。《入行論》這裡不只三寶，把八大菩薩也講出來。因為《入行論》是講菩薩的行怎麼修，所以它有拜八大菩薩。後面就開始講八大菩薩，總共有四個偈頌。

衆怖所逼極驚惶　我今皈命普賢王　復於文殊妙吉祥　自以此身爲供獻

大悲心行無動轉　觀音自在依怙前　疾痛哀號聲慘切　懇求於我施救護

聖者虛空藏菩薩　地藏菩薩諸聖衆　一切大悲依怙前　至心呼籲求皈救

死王使者最獰惡　見之死怖四散逃　誰具威德能如是　持金剛手我皈依

前面第一個偈頌是普賢跟文殊菩薩，再來第二個偈頌是，觀世音菩薩。第三個偈頌裡面有虛空藏菩薩，地藏王菩薩。諸聖眾包括彌勒菩薩，除蓋障菩薩。後面就是金剛手菩薩。依止力就講完了。

念二十一遍《密集瑪》，先念七遍淨除我們所有的罪障。正的方面，我們從聞思再慢慢地修，修則從依止善知識到圓滿次第。罪障也相當是這樣子，相反有那樣多。首先連聞思也不行，然後依止善知識，下士，中士也不行，什麼負面的罪障都存在，比如說沒有菩提心就有我愛執，沒有出離心就喜歡輪迴。沒有皈依，沒有業因果等，所有的罪障把它去除。要去除它們後面帶來的造業與果報。念《密集瑪》時，皈依處裡面一切都跟宗大師無二無別。不要以為：好像我們只有祈請宗大師，沒有求到別的。一切的上師，佛，一切的本尊，菩薩，都跟宗大師無二無別。

所以念《密集瑪》什麼都可以代替。要觀想宗大師的加持，透過他，一切佛菩薩的加持就進來，淨除我們所有的罪障。淨除乾淨之後，再求給我們這些證悟。所以從聞思到修，整個的道從依止善知識到圓滿次第的證悟也給我們，這方面的乞求要念七遍，要觀想我們充滿這些的證悟。然後去除內外的逆緣，具足所有的順緣，為這些我們就要祈求周圍的緣，觀想我們內外的緣分都圓滿。仔細祈求從聞思到圓滿次第的所有修學的法。

昔違諸尊教敕言，今見現前大怖畏，即今皈投諸聖前，願乞速除諸恐怖

過去我雖然有皈依三寶跟八大菩薩，但是都沒有實際上做。只是嘴巴說，求他們而已。實際上，他們開示的，我都沒有去踐行，所以這裡說「昔違諸尊教敕言」。現在我清楚了，真的很慘，我就要往生了。所以現在再求你，我已經看到危險的恐怖，我會好好依止你。我再求你，你再救我。

為什麼這裡出現八大菩薩呢？剛剛講《入行論》是開示修菩薩行的書，我們學習菩提道次，也是大乘的法，也應該拜八大菩薩。為什麼特別這樣拜呢？因為自己要修什麼就找什麼老師。一般就是這樣的道裡。現在修大乘的法，跟隨這些菩薩是應該的，因此就特別拜八大菩薩。《入行論》是菩薩的懺悔，所以修菩薩行的行者懺悔時，其懺悔的對象是修菩薩行修得最清淨圓滿的。在修行不怎麼好的人面前懺悔沒有什麼意思。《入菩薩行論》是對修菩薩行的行者說的，他懺悔的對象也需要修菩薩行修得非常圓滿的修行者，所以就特別提出八大菩薩。每一個菩薩，一個個偉大的修願菩提心。這八大菩薩除了彌勒普薩，除蓋障菩薩沒有列出來之外，其它都有，這兩個放在諸聖眾裡面。宗大師與八大菩薩無二無別。在他的傳記裡，有時候是跟彌勒菩薩無二無別，有時候跟文殊，觀音，金剛手，地藏王無二無別。所以拜八大菩薩，向他們祈求時，也跟宗大師無二無別。

《入行論》的第五十四到第五十九個偈頌是講對治力。現在我們已經皈依了，這些皈依處給我們一個消除業障的方法。我們應該謹慎地做。

尋常病惱之所怖　猶當謹畏奉醫言　況復欲貪諸過患　百千重病常相逼

即其一端亦已勝　盡陷閻浮所有人　若求他醫療諸病　方訪十方終不得

通過比喻的方式，一般說，身體方面生病時，我們會謹慎地聽醫生的話，我們現在的病是無始以來的，遇到能醫這種病的醫生，更應該聽他的話。有時候我們會想：這個病有這麼嚴重嗎？確實很嚴重，嚴重到什麼地步呢？不要說那麼多的煩惱，一個煩惱就可以將所有的眾生帶到地獄。比如說瞋這個煩惱病，誰得到這種煩惱病，一定會帶到地獄道裡。這裡說「即其一端亦已勝，盡陷闍浮所有人」，能將所有人帶到地獄去。我們無始以來，每天都出現那麼多的煩惱。其中一種煩惱就可將所有的眾生帶到地獄，所以是這麼嚴重。若能找到醫這麼嚴重病的醫生，那是很難得的。後面的兩句「若求他醫療諸病，遍訪十方終不得」，表示這樣的醫生不那麼容易找到。我們遇到佛法，遇到導師釋迦牟尼佛，遇到宗大師，就像遇到非常非常難得的醫生。

惟大醫王一切智　聖教拔苦盡無餘　若不依教而修行　是大愚癡可訶處

若遇尋常小坑坎　猶須謹畏毋輕翫　況臨長劫生死淵　一墮千尋何可忽

那麼難得的醫生，能醫那麼嚴重的病，我自己不好好地做，沒有吃他開的藥，那是最笨的。為什麼愚笨？先透過比喻說明。我們對小小的坑洞會謹慎，免得掉在裡面，而墮入地獄更加恐怖，所以不要那麼無明，愚痴，要謹慎，要有智慧，要特別小心。要小心要謹慎，不可以懶惰。理由是什麼呢？

謂爾許時可不死　坦然安住不應理　我身決定歸壞滅　死亡無時旦夕爾

誰能於我施無畏　決定於死得解脫　若無決能解救者　云何坦然安樂住

第五十八個偈頌講，我們一天都不可以懶惰，因為死亡什麼時候來是不一定的。我們有些時候沒有感覺，好像不怕。要反問自己，為什麼不會怕？你已經證到阿羅漢果了嗎？如果還沒有到阿羅漢，來世去哪裡，自己沒有掌握，沒有權力，為什麼還不準備？還不怕呢？第五十九個偈頌，就要我們這樣想。如果沒有來世還可以，但還是有啊。我們對來世完全沒有掌握，那誰掌握呢？業。這是因果的道理，因果的法則。現在我有時間，可以去除來世墮地獄道的因。現在要把握這個機會，要消業障，就是要懺悔。我們來世去哪裡，我們心上都存在。我們心上有這些髒的東西要去除，透過懺悔就把這些業淨除掉。這是唯一的方法。

拜的時候像《普賢行願品》說的，皈依境要如恆河沙，每一個極微的沙上有皈依境，三千大千世界有多少沙，每一粒沙上整個皈依境都存在。同樣，拜的時候，要觀想自己的身體變成無量無邊。

正面善根的增長，要靠隨喜，請轉法輪及迴向。為什麼會增長呢？第一個隨喜就是很迅速地會得到善根。為什麼隨喜有這樣的功德呢？因為我們造善業是靠心，不是外面的行為。如果內心真的想過，只是沒有時間沒有機會而已。從內心真的很願意，很想做的這種隨喜能夠造業，能夠得到這個善根。所以不管佛也好，菩薩也好，阿羅漢也好，獨覺聲聞所有的善根，乃至周圍眾生造的一點點善根善業，我們都要隨喜。因為凡夫的眾生，他們非常愚笨，非常沒有智慧，還能做些善根，非常不可思議，還更應隨喜。

不管什麼樣的善根，自己的，他人的，整個上面佛菩薩的，下面眾生的善根，我們都要隨喜。這裡應特別隨喜宗喀巴大師的善根，我們心裡就想，不只宗大師，所有的皈依境，不只上面佛菩薩的皈依境，下面整個眾生的善根，我們都要隨喜。平常我們隨喜的時候，上下所有的善根我們都要隨喜。隨喜是自己真的非常想做。不是自己不願意做，讓人家做，然後我就隨喜。這不是真正的隨喜。

請轉法輪也一樣，佛菩薩無量無邊的法，利益不同根器的眾生，不同習氣的眾生。我們請佛菩薩配合個個眾生，傳不同的法。這樣祈求時，我們會得到相當的功德。要了解，請轉法輪時，好像向宗大師請法，但是不只向宗大師請法，還向所有的佛菩薩請法。

前面這些善根要令它增長廣大的話，必須透過迴向。同樣，迴向的時候，不只為了宗大師的教法之增長廣大，所有能成佛的法都能常住世間，透過它一切眾生趕快成佛，我們就這樣迴向。

・Q&A

生：昨天您說拜懺消業是針對比較粗重的業、煩惱障，至於較微細的煩惱就須要靠空正見的思維。是否說俱生的煩惱障要靠自力來消除，拜懺則是屬於他力的方式，是否說見道位之前是他力的修行部分，道位之後是自力的修行部分？

師：應該是比較粗的罪或障礙，也就是比較輕淡的罪，也可經由他力去除。但是並非完全借由他力，而自己什麼都不用作。我們自己也要作、也要祈求。在四力懺悔裡面不止輕淡的罪，即便是大部分的惡業也可去除。惡業有輕重，本身惡業都可以去除。惡業跟無明比較，也就是說跟我們的執著 — 補特伽羅我執、法我執 — 比較起來，惡業是非常粗重，從我執產生很多煩惱，煩惱有善、惡、無記，這裡指的是粗重煩惱造的惡業，四力懺悔一切都可以去除。

四力當中追悔力要強，對治力靠念佛號、咒語等，似乎有一點靠他力，但需要前面的追悔力，之後的遮止力、依止力幫忙，如果沒有這些，光念佛號、持咒沒有作用。最好是依照儀軌，透過念誦，《兜率百尊》，上師相應法，依止善知識 — 上師瑜伽 — 的法，中間重點拜懺，後面念誦法王寫的祈願文，再念誦 《功德之本頌》，這就是聞、思、修階段，後面這部分是修學佛法的道次第，要結合這三部分。

儀軌裏拜懺不是只有四力而已，還有前面上師相應法跟後面道次第的內容。我在解釋 《入行論》第二品時，沒有特別連接這些法，因為很複雜，而只就字面內容簡單解釋，真正要做是把前面上師相應法，後面道次第結合一起做。比如說追悔心生起來時，當時造業的情形就如同 《入行論》裏所說，我們造業時完全不了解這些是沒有意義的，完全不可靠的，太無常了，造業者與對象這些眾生都是無常，我們卻一直做這些愚蠢、不可靠的事。現在我們在無常這個道理上可以加進皈依、業果、出離心、菩提心、空性等道理，原來我們不僅不了解無常而已，更甚者我們太愚蠢了。造業跟菩提心、空正見、出離心、皈依、業果、依止善知識都相違。另一方面造業對象這些眾生，從菩提心的角度，皈依的角度、業果的角度也好，都是我們要包容、要愛、要利益的，要把這些加進去跟道次第配合。生起追悔心時加進後面這些道理，而依止時要如 《入行論》裏依止三寶、八大菩薩，那時跟宗大師無二無別，跟這些皈依境無二無別，拜三十五佛時也要跟宗大師、皈依境無二無別，這樣消業的力量才會強。

生：是否拜懺做儀軌部分是靠他力部分，而較微細的煩惱要靠自力，乃至成佛時也要靠自力？

師：主要是靠空正見、菩提心。菩提心是方便的法，空正見是正對治煩惱。就果的角度來說，空正見是自利圓滿的階段，也就是法身，菩提心是他利圓滿的階段，也就是色身。就因的階段來說，自利部分是靠空正見來斷除微細的煩惱障、所知障。

生：初機學佛以四力懺悔及拜《三十五佛懺》來淨罪積資，凡夫位的菩薩及見道位的菩薩是否也用懺悔方式修行？

師：也一樣，因為剛進入資糧道的菩薩，他們的業也蠻重的。《入行論》第五品寂天菩薩就建議修菩薩行者每天要拜三十五佛六次，他自己也的確是如此修的。

生：分別煩惱是在見道位之前，是在見道位之前需用懺悔的法，例如《三十五佛懺》來去除煩惱障，那微細的煩惱障呢？

師：業由煩惱生，去除煩惱一定要靠空正見。

生：由凡入聖一定要拜懺？

師：是的。

生：以前聽人說修隨喜要先由隨喜自己的善業做起，真正隨喜自己，才會隨喜他人。這種說法行得通嗎？佛法上有依據嗎？一直隨喜自己會不會我慢增上，與修無我相違？

師：我於佛典中沒有看到過這種修法，我也不清楚是否有這樣修的。如果某種修法會生起慢心、煩惱，就表示修行有誤，即使是方法是正確的，修行上就需要一些補充，以修正偏差。

生：《三十五佛懺》文的註腳說拜某佛可消除罪障、或業障、或罪業、或惡業，這些名稱各異，是否所指亦不相同？

師：業障就是惡業所生的障礙。

生：做煙供時要觀想一切眾生在三寶前皈依，這種觀想與破瓦法有何異同？

師：煙供是布施，破瓦法的破字是引導的意思，該法的作用是引導往生者免生惡道，投生淨土。噶當派祖師們、阿底峽尊者說破瓦法主要是靠皈依，破瓦法的破瓦二字只是名稱而已，真正還是引導對三寶的信心，是生起非常強烈的依止心。

生：破瓦法對往生者及施法者二利？

師：幫他人就是幫自己，這道理本身就正確，但實際上幫不幫得到，就不一定。幫人者證量高就可能幫到一些，幫人者若證量不高或沒什麼證量就可能都沒什麼幫助。

生：若亡者本身沒有強烈的皈依心，破瓦法也無法救他是嗎？

師：可以這麼說，皈依的心識還是要靠亡者。旁人即便有幫助，也是有限。

生：所以平時培養皈依心，以便自己臨終時維持強烈的皈依心是嗎？

師：是這麼說。平時活著就要訓練。

生：平時有訓練皈依心，臨終時即便沒人助念，也可以靠自己平時的串習皈依而起一些自救的作用？

師：有作用的。

第 4 天

生：習氣有業習氣和煩惱習氣，二者相同嗎？它們如何影響我們再去造業？它們如何產生作用呢？

師：業的習氣和煩惱的習氣不同，一般講，煩惱的習氣非常細，即所知障。業習氣不是所知障，它也是一個業的障礙，它不像業那樣有感果的能力，就很喜歡造這個業的，業果裏面有一個造作等流果，就是業的習氣，所以業習氣障礙的意思是造作等流果的這種障礙。

生：它的力量跟造作等流的力量一樣嗎？

師：一樣，煩惱習氣不能生起煩惱，業的習氣能生起業的作用，二者不同，名字一樣叫習氣，但煩惱的習氣不能生起煩惱。

生：常常我們做錯事之後，心裏會有一種懊悔，可是在這個懺悔儀軌裡到了後面遮止力的時候，您講這時候應該歡喜，要生起踴躍的心，佛菩薩接受了我們的懺悔。如果一直停留在難過、痛苦中，是不是又陷入另一種煩惱中？是不是不應該這樣？應怎麼想？如果這種心一直帶下去，臨終時會不會產生障礙？

師：遮止的時候，先不求永久的遮止，這點我們做不到還更難過。我們先遮止幾天，或一個月、兩個月。從這樣開始，我們是做得到的，那就會有成就感，會進步。所以不要馬上求永久的遮止，不過平常心裏還是把永久遮止當作目標，但是現在遮止以暫時為目標，如先求幾天、幾個禮拜。如果中間能夠很清淨，非常清淨地遵守，心就會大一點。能夠做到這樣，會歡喜，也會進步。我們難過的重點應該是沒有做到，為沒有做到而難過。

生：許多學佛的朋友說，在末法時代，金剛薩埵特別跟漢地的眾生有緣，所以現在很多人持金剛薩埵的百字明，不知道他跟 《三十五佛懺》能不能搭著用？金剛薩埵是密法的一個本尊，是嗎？

師：這是自己認為的啦。跟漢地特別有緣是什麼意思？

生：有些傳法的善知識這樣開示，金剛薩埵在末法時代跟漢地的眾生特別有因緣。

師：我沒有聽過。法王完全沒有講過這種話，他很正派，不會隨便講。可能這樣講，人家會歡喜接受，有這個作用吧！但是佛典裏沒有這樣講，應是為吸引人心而方便說的，我不太認同這種說法。因為它是密法，愈是末法，密法愈是不能修，應該是這樣。

在消業上，金剛薩埵當然有一個特別的作用。密法本身是最有力的，密法裏的消業還更有力。那個法最有力，修的人能不能用到它，又是另一回事。修的人若不能用到它，法再高也沒用。金剛薩埵的百字明，能修密法的人真的修的話，其效果相當大。沒到這個程度時，唸金剛薩埵，其作用沒有那麼好，但不可以說完全沒有作用。比如說，修金剛薩埵要有修金剛薩埵的資格。不具足資格，有一點不尊敬或是沒有遵守密法的規矩，密法先要受戒、守戒，這樣修才有效果。這些若都沒有做，就直接修，就有很多危險，不具修密法的資格而修，就是一種犯戒。

它是密法，大家心裏想的時候，心理的作用很大，所以會覺得效果很厲害。實際上，《三十五佛懺》是顯教的方法，我覺得這個沒有危險，而且有很多好處，完全是收穫，沒有不尊敬、犯戒等過患。像宗喀巴大師這麼偉大的人，在消業方面，他修這個法。像寂天菩薩這麼偉大的人，在消業方面，他也是修這個法。我們也修這個法，應該相當有幫助。對我們來說，顯教的 《三十五佛懺》，配合上師相應法及 《兜率百尊》，應該最相應的。此外，其他密乘的法，如上師薈供，則有得有失，很難說我們得到的是那一個。我覺得最安全，最沒有負作用的，是顯教的上師相應法及拜懺。

生：拜 《三十五佛懺》，觀想時是以 《兜率百尊》為七支供養的資糧田，轉到以釋迦牟尼佛為中心，之後再變作三十五佛。這是一種轉換呢？還是併在一起？

師：現在發的唐卡一個是三十五佛的皈依境，一個是道次第的皈依境，也有《兜率百尊》的皈依境。唸的時候，唸《兜率百尊》，也唸道次第，也唸三十五佛，所以好像三個唐卡。或許有人會問應怎麼處理呢？

什麼都聚在一起的是道次第的皈依境，道次第的皈依境裏面，你們的左邊是兜率淨土，中間下面大概第六排是佛的位置，要觀想三十五佛在這裏。不可以說這個位子比較低，那個位子比較高，就想中間的心中，五彩的光芒上下左右都有連，這就代表一切體性一的意思。佛為了度我們有不同的示現，傳密法時，就現出本尊；傳顯教的法時，就現出佛了；傳菩薩法時，就現出菩薩，現出護法，現出上師，各式各樣的。

現在佛排在第六排，就中間的下面，一、二、三、四、五、六的左右下面。中間的這個左右是吧？中間是宗大師，他的右邊是大威德金剛。大威德金剛是第一排，然後第二、第三、第四、第五、第六，這些都是佛。雖然沒有畫多少，但這裏面一千個佛的代表，三十五佛、藥師七佛，什麼佛都在這裡。所以三十五佛就在這裡，但是三十五佛，若想一個個看的話，就應看另一個唐卡。為了這個發給各位另一張法照，看得好像清楚一點。看得見、清楚一點的這個代表。不要以為我們面前又有另外一個皈依境。

《兜率百尊》裏好像只有請宗大師父子三尊的樣子，但是唸的時候，心裏要想整個資糧田皈依處來到我們面前。平常也是這樣想，有時候就有一點複雜，也這樣想，宗大師父子三尊代表一切。唸《兜率百尊》，然後按照句子一樣的觀想，但是心裏想他們三個，代表所有的上師，所有的本尊，所有的佛，一切都是他們，特別是宗大師的化現，宗大師的兩位弟子也是宗大師的化現，要這樣想。拜三十五佛時，從宗大師那邊，他的心中為了消我們的業，就出現佛，三十五尊佛出來了。這個唐卡裏面，中間的這個是宗大師，他的心中有釋迦牟尼佛，釋迦牟尼佛的心中有金剛手，金剛薩埵。

生：在三十五佛的唐卡上，前方有兩位現出家相的，是不是菩薩？

師：藏傳的唐卡，在世尊的旁邊，一般是目犍連跟舍利子，他們是世尊的侍者。漢

傳的多是阿難跟迦葉。

生：我發現藏系的三十五佛跟漢系的三十五佛好像不同？

師：對。藏系過去很多祖師和修行者，他們各個看到的不同，所以就出現不同的唐卡。比如說龍樹看見的是一種，宗大師看見的是另一種。依各人修行的關係，他就展現的不一樣，顏色不一樣，手印也有差別。

生：藏系和漢系有些佛的名號不同？

答：漢系裡面，有些名字譯的不同，單單是漢文版，有些名字就不相同。而藏文版則完全一樣，沒有一個字不同。無論三十五佛的拜法如何不同，但是藏文的名字完全相同。

生：在淨罪積資持，我拜《三十五佛懺》，不知怎地，在拜的時候總覺得難過，無論對方知不知道，傷害都已造成。又，自己一個人拜的時候，心力提不起來，不像法會時有仁波切說法，大眾一起拜，非常殊勝。總覺得傷害已造成，很愧疚，覺得這樣作只在求自己心安。這樣是不是不對？

師：這種想法是好的，以前做錯了，就感到對不起。你就把這個很好的用在懺悔的階段，或者是你一想的時候，佛菩薩馬上現在面前，就禮拜或供養，這就對你有好處。當我們後悔的時候，心裏很痛苦，然後要找內心的平安，倘使拜懺只是尋求心理平安的作用，那就不是拜。我覺得這種想法有問題，在佛菩薩面前拜懺，只是求自己心平安，實際上沒有消業。這個想法有問題。

生：不是想說我沒有消業，我相信有消業，以後不會這樣做，這是消業。可是已造成的傷害，我不可能再找到這個人，做什麼樣的彌補，所以感到很愧疚。

師：我們當初造這個業，造業的重點不在行為上，而在心上。所以現在一直起跟它相反的心，譬如當初我很想傷害他，現在則起跟這個想法相反的心，一種對不起，想幫助他的心。這個想法一直出現時，當初不好的想法所累積的業，

就會自然消滅。要相信過去的業，是心上的東西，所以要消滅心上的這個東西。當心裏生起另一個相反的東西，過去的業就自然會消滅。對治的意思是，先後悔當初傷害這個眾生，然後，就思惟與當初煩惱相反的念頭，如思惟空性，思惟大悲心、菩提心。對這個眾生便非常愛，非常想幫忙，這種願意的心，一直地道歉。這樣作，正面的心會一直增長，當初造的惡業就會消滅。因為都是心上面的東西，所以一直想正面的時候，負面的心就會消滅。

生：我不可能再去找這個人。

師：找也不見得找得到，若找到的話，也沒有用。只要持續增長心裏正面的想法，因此對任何人，都不會再做這種事。一直這樣修的話，這個業一定能消滅。

生：儀軌中第二十八尊佛 「善名稱功德佛」，他的願是消除行者不喜佛降世的罪業，可否請您解釋？

師：佛來的時候，獨覺阿羅漢喜歡一個人單獨住，於是不高興，不要說法的活動，不喜歡這些。當佛來弘法時，帶來盛況時，他就不喜歡。他自己很想在山洞裡修行，自以為這種學佛方式是正確的。所以佛來的時候，他覺得這是不正確的，於是有這種不喜歡的反應。我們現在雖然沒有這種，但是過去生有可能跟著獨覺阿羅漢學，因此就不喜歡傳法，或同學裏某個人講話時，就不喜歡聽。可能我嫉妒他比較好，所以不喜歡他的解釋，不喜歡他的開示。當初獨覺有這種不喜歡，同理，我們的這種業也要消除。

生：三十五佛中從二十二尊到二十五尊，同樣是消除罪業，有的消一萬劫的罪業，有的是十萬，有的是一千，有些是七劫。同樣一個罪，我就拜一個佛消十萬劫就夠了，何必要有四個佛？七劫和十萬劫不是相差很多？

師：因為我們不太清楚佛發的願，又因為我們跟佛的緣分也很難說，可能跟這尊佛有緣，也可能跟那尊佛有緣，所以我們就什麼都拜。這樣作，多多少少都會碰到，有緣的會碰到，所以每個佛都要拜。

生：儀軌中，前面幾尊佛有的是消惡業，有的是消惡障，惡業跟惡障有何不同？

師：藏文都是講惡障。惡障、惡業一樣。

生：儀軌第 13 頁，《入行論》的最後面「懇祈一切大導師　許我發露懺諸罪　此是不善不應為　從今我誓不再造」。剛剛您講，若還無法做到，我就一天、兩天、一個月、兩個月。意思是如果有兩天做到，或一個禮拜做到，下次拜《三十五佛懺》，我再發一個更長的願，表示我就在家裏一直修《三十五佛懺》。在家修的話，時間很有限，這整個儀軌要修完，反而覺得很負擔。

師：上次有講，拜懺的時候，《入行論》不唸也可以，想一想它的內容即可。應怎麼修呢？就唸《兜率百尊》、《三聚經》、《功德之本頌》三個。《兜率百尊》裏有分一段一段，要把它連在一起。在懺悔這時，就唸《兜率百尊》懺悔四句，唸完之後，就唸《入行論》。所以不唸《入行論》，直接唸《三聚經》，《三聚經》裏面就有拜，先拜皈依的代表，然後拜三十五佛。這樣的話，《傳承上師祈請文》也不用唸，唸完《兜率百尊》迴向，直接跳到第 25 頁唸「具德珍貴……」，然後唸幾遍《密集瑪》後就祈求，之後唸《功德之本頌》，最後迴向。

生：上次您講到，沒有時間的話，三十五佛可以不用拜，用唸的也可以，是嗎？

師：是，三十五尊佛我們經典裏面講的時候，唸這個佛號有這些功德，不一定要拜。不過，有很多人拜，宗大師有拜，也有唸，所以我們也可以這樣作。

生：我日常的定課，是唸《兜率百尊》，比如說，我早上起來，會先請《兜率百尊》，然後到拜三十五佛，然後《入行論》。之後讀《廣論》，是不是還要把傳承上師，及《功德之本頌》再唸一次？

師：不用，讀《廣論》時，配合這些功課的話，有一點困難，因為《三十五佛懺》是前行。《廣論》是正行，聞思的學習是正行。兩個若連在一起，時間會拖得很長，所以我平常讀《廣論》之前，可能祈請一下，然後就直接讀。或

是前面唸七支供養，唸《兜率百尊》，拜懺不需要特別廣，《三聚經》完全不用唸，然後就唸《功德之本頌》。或在《兜率百尊》和《功德之本頌》之間，唸《傳承上師祈請文》，唸《功德之本頌》，然後就直接讀《廣論》。

人 名 索 引

Z

寂天菩薩

在懺悔方面，修三十五佛懺 42

建議日夜六時拜三十五佛 39

造《入行論》2

金剛手菩薩

是所有密乘的法的主 5

主 題 索 引

Symbols

《三聚經》2, 7, 8, 9, 10, 23, 24, 27, 46, 47

《修心八偈》23

《傳承上師祈請文》4, 46, 47

《兜率百尊》23, 38, 42, 43, 46, 47

《入中論》19

《入行論》7, 8, 9, 10, 14, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 34, 35, 38, 39, 46

寂天菩薩造 2

《功德之本頌》6, 7, 12, 28, 38, 46, 47

Z

七支供養

有各式各樣，此次閉關依的是《兜率百尊的儀軌》12

種類很多，如《普賢行願品》的，白度母，綠度母，兜率百尊，所有的本尊都有 12

三皈依

將皈依上師放在皈依佛寶裡 34

三聚

懺悔，隨喜，迴向 28

上師瑜伽

即上師相應法 12

上師相應法 12, 13, 14, 23, 26, 38, 42

依止力 9, 10, 14, 20, 24, 27, 34, 38

修上師相應法

是一個最殊勝的累積資糧的方法 13

兜率百尊的七支供養

代表的是上師相應法 12

八大菩薩

《入行論》將其列入皈依境 34

四力

追悔力、對治力、遮止力、依止力 9

大乘八關齋戒 1, 21, 23

對治力 9, 10, 14, 17, 24, 27, 35, 38

對治力有六個

1）依止甚深經者。2）勝解空性者。3）依念誦者。4）依形象者。5）依供養者。6）依名號者 17

拍球地獄 18

業的習氣

造作等流果 41

業習氣 41

不是所知障，它也是一個業的障礙 41

正面善根的增長

要靠隨喜，請轉法輪及迴向 37

煙供 1, 20, 40

一般藏傳閉關的行者，每天晚上做煙供 1

煩惱的習氣

非常細，即所知障 41

獻曼達 9, 13, 21, 22, 26, 32

破瓦法 3, 40

主要是靠皈依 40

觀想有兩種

一個是淨除，一個是加持進來 23

追悔力 7, 8, 9, 10, 20, 24, 25, 27, 32, 33, 38

道次第

宗大師講的道次第是速疾之道，因為走的都是共道，而非不共道 13

遮止力 9, 10, 24, 28, 38, 41

隨喜

是自己真的非常想做 37

餘供 19

即煙供 1