

經續法林 2008 年 12 月份舉昧格西開示六加行之重點摘要

97.12.10 開示範圍：第五加行。(《掌中解脫》252-260 頁)。此次主要摘錄七分支之第三的懺悔支的實修法。

* 為何內心沒有產生證悟：

我們內心未產生證悟，或雖產生證悟但很快就衰損，而且此世、來世還會遇到很多不順利的事，這都是由罪業因緣和合而導致的。所謂罪是指「能出苦果」，能引發痛苦的果報。

我們沒有把懺罪修的很好，倘若修得好，連五無間罪都可淨除。不過，像定受報的業及五無間罪，不同宗派有不同的主張。說分別部主張：懺罪能使這種罪業減少、減輕、時間縮短，但要想淨化到不受果報則是不可能的。應成派主張：配合精通善巧的懺罪方式，如理而做，確實能把罪業完全淨化掉。眾所周知就是密勒日巴即身成佛的例子。

懺罪的方式主要是具備四種威力，並以強烈的後悔之心來懺罪，就能把罪業懺盡。後悔心的強弱如何，主要依賴對業力因果有沒有深入了解。我們對懺罪這件事並不想去做，罪業產生之後也認為不太重要，這是不太相信業果的緣故。若深入了解業果，對於罪業會招感痛苦的果報完全相信，那麼，內心只要存在罪業的話，就會很擔心而努力懺罪。

* 懺罪是每個人都必須做的：

有些人認為自己沒有造什麼罪，不須要修懺罪法。這只是不知道、不了解。若我們分析每天從早到晚所造之業，語業方面大部分都在講妄語、綺語，身業方面例如不與取，意業又把不與取之物執為自己的。何況我們又取得菩薩律儀及密咒律儀，其墮罪又比違犯分別解脫戒更沈重，這些都很容易違犯，所以檢討起來，每天造作了許多墮入三惡趣的因。我們現在值遇佛法，修習正法，了解很多佛法，在了解佛法的情況下，還是這種情況，那麼，無始輪迴以來，我們大部分的時間是投生在三惡趣之中，而且也沒有學習過佛法，那時候所累積的罪業就更多了。因此我們還怕懺罪的時間不夠、努力不夠。

若罪業未懺除而死亡的話，由於累積了很多墮惡趣的因，當然果報只有墮入三惡趣。所以要以猛烈的後悔之心來修懺罪法。若能把罪業懺除清淨，死亡時當然不用害怕。所以平時要十萬遍的大禮拜、十萬遍的百字明，於罪業淨化的徵兆未出現前，都要非常努力地做。罪業淨化的徵兆，例如夢到潔淨沐浴、日出。這種夢要再三出現，若偶爾夢到則不算徵兆；必須於修懺罪法期間，再三地夢到才算是罪障淨化的徵兆。

上等者能把罪業完全淨除。若做不到，至少不要使罪業增加。所以**每天臨睡前要配合金剛薩埵的觀修唸誦百字明 21 遍，配合墮懺來修頂禮，能使罪業不致增長**；若金剛薩埵的觀修再配合四力對治，做滿十萬遍，罪業就會完全去除。

一般而言，早晚至少各頂禮三拜，愈多愈好，並思惟一下懺罪。睡前頂禮並思惟：「希望把今天所造的罪業以這種方式淨化掉；若今天造作了善行，要為眾生好好的迴向。」晨起頂禮並思惟：「睡覺時可能也累積了罪，這些罪也要懺除」，並調整動機：「願我這一天沒有產生煩惱，願我在善行上精進努力，同時要做很多利益眾生的事情。」

* 四力對治：

修懺罪法力量的強弱，會決定罪業淨化的程度。若具備四力對治，則掌握到關鍵，就能淨化罪業。若未齊備四力而唸誦百字明，也做了懺罪，但沒有什麼威力，不能淨化罪業。

1.所依力：一般派系的說法是，修懺罪法時，要依靠的對境為三寶、佛菩薩、佛塔、佛像，故稱為所依力。但是自宗的說法，**所依靠的力量只有兩個，就是歸依與發心**。

我們造作罪業的對象就只有兩種：一種是由於佛陀之故，我造作罪業。歸依能把我對佛陀造作的罪業懺除掉。我們由於沒有把歸依做好，所以對佛陀導致很多過失；若把歸依做好，信心非常強烈，就不會在佛陀這裡造作過失，且能把前面的不相信而造作的罪業也都消滅。

另一種是由於眾生，我造作罪業。這是因為對眾生沒有悲心之故。所謂依於眾生所產生的罪業是指對於眾生有傷害他的想法，在這種動機之下造作罪業。這種過失如何去除？必須緣取眾生，產生使他離苦得樂的想法，爲了達到這個目標，我要成就佛果。產生這種強烈的利他想，就不會傷害眾生，而能把障礙淨除，甚至不會造作罪業。所以要發菩提心。

平常修懺罪法前面都有歸依、發心，特別是密咒乘，特別是無上密的儀軌，開頭都有上師法及金剛薩埵的除障法，尤其是金剛薩埵的唸誦之前，還要唸誦歸依發心文。觀想諸佛的總集就是自己的上師，對上師進行七分支的唸誦，所感得的福報就非常殊勝。

若內心想要產生證悟，順緣爲積聚資糧，逆緣爲淨化罪障。就積聚資糧而言，靠著上師來累積資糧，威力強大，所以有上師相應法。就淨化罪障而言，以金剛薩埵觀修唸誦，進行懺悔，且在觀修之前，又有歸依發心文，才觀修金剛薩埵，唸誦百字明，威力非常強。

墮懺時，前面沒有正式的歸依發心文，可是最前面要唸誦：「歸依佛陀，歸依法，歸依僧伽」，就已有歸依，雖然沒有發菩提心文，但間接的已包含在內，而且是齊備所依力；之後才唸誦如來名號，然後做頂禮。這是依靠如來的名號來進行懺罪的方式。

修任何懺罪法的時候，首先唸誦歸依文，歸依三寶，思惟一下歸依的內容；然後調整爲菩提心的動機，思惟：「我所做的懺罪，眾生都跟我一起來懺罪，由我這懺罪，能懺除眾生的一切罪障；而且這個懺罪法是爲了利益眾生而成就佛果。」

2.拔除力：對於已造作的罪行，產生強烈的後悔之心，這是拔除力。

齊備所依力之後，能否將罪業淨化，就要依靠拔除力（後悔心）。後悔之心強烈的話，則後面的過失返回力（防護心）就很強烈。若沒有什麼後悔之心，則後面的防護之心也不會存在的。要產生後悔心，是來自對業力因果深入的了解，而且完全相信；若沒有的話，不會產生後悔心。所以要對業力因果再三的學習、再三分析，思惟業力因果的道理：以前一定有很多罪業，若我不墮除這些罪業的話，將來它的異熟果報當然墮入三惡道。三惡道的每一道的痛苦完全了解、相信的話，現在當然非常恐慌，內心一定產生強烈的後悔。

3.過失返回力：在後悔的情況下，立下誓言：以後永久不再造作，或者是這一天我不造作，或是這段期間我不造作。產生一個防護的想法，這是過失返回力。

防護想一定要有，就是「我以後絕不再做」這種堅絕的決心。有這種想法之後，但是過幾天又做了怎麼辦？爲了不要把自己的防護想法的誓言互相違背之故，對於容易犯的罪業，例如妄語、惡口等，若立下誓言：「以後我都不再犯，不再做這種罪業」，立下這種想法之後，其實很容易發生。若又違犯了，則前面立下的誓言就變成妄語，這是第一個過失。其次，由於不能做到之故，所以之後就把防護想法丟掉了，而不產生防護想。由於不產生防護想，所以對治四力不齊備；對治四力不齊備的話，則懺罪沒有什麼威力。

因此，對於容易斷除的過失，可下定決心：我一輩子永遠不違犯它。但對於容易違犯的過失，則是想：「今天不再犯。」這樣比較容易做到。逐漸地延長爲一週不再犯，一個月不再犯，愈來愈熟練，逐漸串習，防護想法就會很堅固。

4.遍行對治力：在前面三種力量齊備之下，內心緣想：爲了要淨除罪業之故，因此我做許多善法實修。所做的任何善法實修，稱爲遍行對治力。其中流行最廣的有六種：

(1)唸誦如來的名號：例如墮懺。(2)唸誦陀羅尼咒：流行最廣的是配合金剛薩埵的觀修來唸誦百字明。(3)誦經。(4)觀修空性。(5)供養：爲了淨除罪障，特別對諸佛菩薩進行供養。例如千供或供千燈等廣大供養。(6)建造佛像佛塔：內心緣想爲了淨除罪障，而來製作佛像、佛塔，都具有懺罪的力量。