

The background of the entire page is decorated with several light gray feathers of various sizes and orientations, scattered across the white space. The feathers have a soft, detailed texture.

# 忏悔窍诀

索达吉堪布·传讲

课程  
72



南无本师释迦牟尼佛

ESSENTIAL INSTRUCTIONS ON  
CONFESSION PRACTICE

忏悔窍诀

索达吉堪布·传讲

版本：2024年12月

# 目 录

|            |     |
|------------|-----|
| 略说忏罪       | 001 |
| 金刚萨埵修法如意宝珠 | 002 |
| 略说忏罪       | 006 |
| 百字明到底讲了什么  | 021 |
| 三十五佛忏悔文讲解  | 041 |
| 三十五佛忏悔文    | 042 |
| 三十五佛忏悔文讲解  | 046 |
| 第1课        | 047 |
| 第2课        | 072 |
| 第3课        | 101 |
| 第4课        | 128 |

# 略说忏悔罪

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·译讲

# 金刚萨埵修法如意宝珠

依具德金刚萨埵净除罪障成就二利之

如意宝珠修法窍诀

法王晋美彭措·造论

索达吉堪布·翻译

皈依：（三遍）

南无

从今乃至菩提果 如海诸部坛城主

上师金刚萨埵前 吾以深解信皈依

发菩提心：（三遍）

一切等空诸有情 为得安慰竟乐地  
身口意之诸精勤 皆当不离菩提道

观想圣尊法：（一遍）

阿

自前如海供云中 白莲月轮坐垫上  
部主金刚萨埵尊 明现洁白皎月色  
一面二手持铃杵 圆满报饰跏趺坐  
放射智光遍十方 澄净意中观明然  
呜呼上师金萨尊 请忆往昔所立誓  
吾等痛苦诸有情 哀恳大悲以摄持  
无始以来至今生 身口意造诸罪堕  
如同已服恶毒药 深生追悔发露忏  
今后纵遇命难时 亦绝不造诸恶业  
祈汝悲眼视吾等 柔和之手赐解脱  
我与一切诸有情 失坏誓言皆令净

## 一切胜共诸悉地 愿今悉皆得成办

如是祈祷，若具足四对治力而念诵四十万遍“喻班匝儿萨埵吽”心咒后，则破根本誓言罪亦能清净。萨玛雅！

最后回向及诵吉祥偈。

回向：（一遍）

吽

此善为主三世善 回向为利无边众

愿诸一切能速得 金刚萨埵之果位

吉祥偈：（一遍）

喻

诸现清净身庄严 诸声圆满密咒性

诸念成熟智慧中 盛德圆满愿吉祥



于丁丑年三月二十一日，由阿旺罗珠宗美（晋美彭措）之净觉性中显现时，其弟子无垢戒者笔录，愿诸吉祥！

1997年4月7日

# 略说忏罪

2007年金刚萨埵法会开示

索达吉堪布·传讲

顶礼本师释迦牟尼佛：

|           |           |
|-----------|-----------|
| 酿杰钦布作丹涅美样 | 大悲摄受具诤浊世刹 |
| 荣内门兰钦波阿嘉达 | 尔后发下五百广大愿 |
| 巴嘎达阿灿图协么多 | 赞如白莲闻名不退转 |
| 敦巴特杰坚拉香擦洛 | 恭敬顶礼本师大悲尊 |

顶礼法王如意宝：

|           |         |
|-----------|---------|
| 内钦热沃贼诶样堪色 | 自大圣境五台山 |
| 蒋华特杰辛拉耶拉门 | 文殊加持融入心 |

晋美彭措雅拉索瓦得      祈祷晋美彭措尊  
贡觉多巴破瓦辛吉洛      意传加持得证悟

今天为什么给大家作开示呢？因为这次来参加“金刚萨埵法会”的人比较多，大家正在精进地忏悔，若不明白基本的忏悔方法、忏悔的必要，即使念了很多咒语，效果可能也不太好。因此，给大家简单介绍一下如何念修金刚萨埵。

## 忏悔的必要

《地藏十轮经》中说，佛陀的教法中有两种人没有所犯的罪，一种人从来也不造恶业，称为树立佛幢者；另一种人虽然造过恶业，但以惭愧心已经发露忏悔了，这叫摧毁魔幢者，此二者均可以说是行持佛法的人，也叫做勇健得清净者。

上师如意宝再三地讲过，作为一个修行人，最好

是从小就不造任何恶业，但这在末法时代非常困难。在家人于皈依之前、皈依之后，身体上杀生、邪淫、偷盗，语言上说妄语、恶语、绮语、离间语，心里面生贪心、嗔恨心、邪见，还有诽谤佛法、摧毁三宝，犯很多别解脱戒、菩萨戒、密乘戒。包括我们出家人，也是由于无始以来的烦恼习气所致，故意或无意中犯了戒律，自己想得起和想不起的罪业相当多。要成为没有造过业的第一种人，恐怕有一定的困难，所以，我们应希望变成第二种人——虽然造了罪业，但愿意在金刚萨埵面前发露忏悔。这就是忏悔的必要。

那么我们需不需要忏悔呢？肯定要忏悔。尤其在城市里的人，造业的确相当多，现在没有忏悔的话，罪业就会一直跟着自己，来世很可能堕入地狱、饿鬼、旁生，没有解脱的机会。所以大家一定要忏悔，懂得忏悔的必要性。

## 忏悔的因缘

我们即生能遇到金刚萨埵法门，这是非常殊胜的缘分。学过《百业经》《贤愚经》的道友都知道，那里面的人造了罪业以后，尽管一生中精进忏悔，但却没有得以清净，来世还是要成熟果报，这是什么原因呢？就是因为没有遇到殊胜的对境。

而金刚萨埵的修法极为殊胜，《集密意续》中云：“三时诸佛之本体具德金刚萨埵六字心咒，何者耳闻此咒语名，证明曾于众多佛尊前行事，将来必定生于金刚萨埵佛刹，蒙诸佛加持，于大乘获得定解，具备神通，拥有胜观慧眼，必定成为佛子。”所以，大家能遇到如此清净的法门，缘分的的确确非常殊胜。

在忏悔的过程中，希望你们把金刚萨埵像放在面前，一边观想一边诵心咒。金刚萨埵心咒的力量非常

大，纵然不会观想，光念诵也有很大功德。但如果能观想得非常清楚，那个功德会更大。

现在我们的喇荣沟，里里外外都是金刚萨埵心咒的声音，这也是诸佛菩萨和上师如意宝的加持所致。这么多人一心祈祷金刚萨埵，就个人而言，能清净无始以来的罪业，从整个世界来讲，对世界和平起到很大作用，众生相续中的烦恼、人与人之间的争斗、国家与国家之间的战争，都可以通过这个声音来遣除。

## 能清净业障的原因

此心咒为什么能清净业障呢？《金刚萨埵威猛三调伏续》中云：“若持诵此心咒十万遍，则破根本誓言亦得清净。”法王如意宝在解释这个教证时说：“以前念诵十万遍的话，现在是末法时代，必须要乘以四倍，即念诵四十万遍。”在密宗当中，最严重的罪是破誓言，既然这种罪业都能清净，其他罪业就更不用

说了。佛经中亦云：“何人千劫中，若造严重罪，一次极力忏，诸罪得清净。”

有些人说：“我以前在家时，造的业太可怕了，杀生、打架、谤佛法、生邪见，现在有没有忏悔的机会啊？”只要有信心，一定就有这种机会。心的意念非常关键，不仅佛法中如此承认，很多心理学家和医学家也都这样认为，比如大家共同念诵吉祥偈，对万物有增上吉祥的作用。美国有个科学家，经多年的研究发现，对同样一个事物，如一朵鲜花，用恶语来谩骂它，它很快就凋谢枯萎了；若用爱语来赞叹它，它的存活时间特别长。日本也有人研究发现，对同样的水，如果竭力赞叹它，里面会有莲花状的结晶；倘若使劲诽谤它，结晶就是非常丑恶的形状。所以大家若以强烈的忏悔心来念诵，什么样的罪业都可以清净，这个应该没有问题。

还有一个原因，金刚萨埵是一尊佛陀，他在因

地时曾发过宏愿：“愿我住于罪业深重者面前，若有众生持诵我的心咒而无法净除一切罪障，我决不成佛。”后来金刚萨埵的愿力已经实现了，因此他成佛现前清净刹土。

可见，金刚萨埵心咒与其他如来名号不同，虽然阿弥陀佛、释迦牟尼佛、药师佛的名号都很殊胜，但每尊佛陀的发愿有别，就像同样是大学毕业，各自的专业不同一样。消除业障最殊胜的佛陀，非金刚萨埵莫属，因此我们要祈祷金刚萨埵，原因也在这里。

总之，以有关经典的教证可了知，念诵四十万遍金刚萨埵心咒，往昔所造的罪业会得以清净；另一个原因是，金刚萨埵曾亲自承诺过，故以其发愿力定会净除罪障，就像依靠阿弥陀佛的发愿力，念其名号会往生极乐世界一样。每个人务必要记住金刚萨埵这个殊胜的誓言！



## 忏悔的方式

通过四种对治力来忏悔。《宣说四法经》云：“菩萨若具四法，则能胜伏所造所积之一切罪业。何为四法？即厌患对治力、现行对治力、返回对治力、所依对治力。”此教证在无垢光尊者的《大圆满心性休息大车疏》里面也引用过，这四种对治力，我在此不详细介绍，如果你们不清楚，可以看一下《大圆满前行引导文》《极乐愿文大疏》等相关教言，里面都有详细的阐述。

依靠金刚萨埵的加持力，再加上自己的发露忏悔，这几天大家一定要好好念诵。这次开法会的人比较多，我们虽然没有通知任何人，但大家以发心力集聚于此，意义还是很大的。为什么呢？倘若没有参加这个法会进行忏悔，人生无常，如果罪业没有清静就死了，那它始终会存于你的相续中，一旦成熟之后，永远都得不到解脱，非常可怕。表面上看来这只是一

个法会，但对每个人来讲，确是忏悔罪业的一个机会。如同种子被火烧掉一样，依靠这四种对治力进行忏悔，往昔的罪业会全部烧光，自相续一定会得以清淨。

那怎么样忏悔呢？首先要知道自己错了，过去不管是杀生也好，犯戒也好，要深深感到十分惭愧，就像吃了毒药一样特别后悔（厌患对治力）。从此以后，哪怕遇到生命危险，也不造这样的罪业，若有了这种决心，罪业肯定会清淨，假如实在做不到，也要尽心尽力地改邪归正（返回对治力）。然后依靠金刚萨埵，全心全意地忏悔（所依对治力）。忏悔时，最好把金刚萨埵像摆在前面，观想在其前诚心忏悔：“我某某时候造过什么罪业，某某时候做过什么恶事……”一个一个地发露出来，依靠金刚萨埵的加持，令所有罪业彻底清淨（现行对治力）。

## 具体观想

若广说的话，比如《大圆满前行》中讲道，在自己庸俗身体<sup>1</sup>的上方，观想白色的金刚萨埵，通过念诵百字明，降下甘露而清净自相续。然后金刚萨埵融入自己，自己的身体发光上供下施。最后一切外器世界收摄在内情五部金刚萨埵中，他们也依次化光融入自身，自己最终融入法界，在无缘离戏的境界中安住片刻。当又开始生起分别念时，将一切器情明观为金刚萨埵的妙用。

但今天简单介绍一下法王如意宝的《金刚萨埵修法仪轨·如意宝珠》。这个修法很简单，你们若直接修双身像等甚深法要，因为没有修过生起次第和圆满次第，以一种不清净的念头来观想是不合理的。按照密宗的修法次第，应该从外续部开始先观单身的本尊，观想纯熟之后，再一步一步修生起次第和圆满次

---

<sup>1</sup> 即不用将自身观想为圣尊。

第，最后再修更高的法。

鉴于很多人都是初学者，所以最好是这样观想：

在自己前方的虚空中，云雾缭绕或者白云飘浮，观想出一朵白莲花，莲花上有一月轮坐垫，坐垫上有金刚萨埵的单身像：身色洁白，金刚跏趺坐，手持铃杵，以十三种报身服饰严饰全身。这样的金刚萨埵闪闪发光、非常庄严。

当然，在有些修法里，是将金刚萨埵观想在自己头顶上，但这个单身像修法比较简单，应该观想在前方的虚空中。我们平时念阿弥陀佛是观想在前面，而按密宗的玛哈约嘎、阿努约嘎的有些修法，需要观想在头顶上，有些《闻解脱》中无量光佛的修法也是这样。

作为初学者，应将金刚萨埵观想在前面，和颜悦色地面对着自己，以慈悲的眼神注视着自己，以智

慧的眼目凝视着三千大千世界的所有可怜众生。这样观想之后，在其面前虔诚祈祷，同时念诵金刚萨埵心咒。念咒语的方式有多种，比如咒轮旋转的方式、咒轮发光的方式，还有祈祷的方式、念名号的方式。很多人可能不太懂咒轮发光、咒轮旋转，不懂这些也不要紧，只要在金刚萨埵面前，一心一意地念“嗡班匝<sub>儿</sub>萨埵吽，嗡班匝<sub>儿</sub>萨埵吽……”一边念一边观想自己所造的一切罪业在金刚萨埵面前忏悔。之后金刚萨埵发光上供下施，继而光和金刚萨埵融入自身，自己无始以来的罪业全部得以清净，最后作回向和吉祥文。

以前有些人觉得金刚萨埵的修法太复杂，一直观想不到，今天我就给你们一个简单的修法——法王如意宝的《如意宝珠》。开始时皈依、发心，然后在前方观想金刚萨埵，金刚萨埵发光遍布十方，接着全部融入自己，所有众生也都变成金刚萨埵的形象，在这样的境界中回向。

其实这种修法很简单，对密宗的甚深修法没有打好基础的人，只观想这一点完全可以。法王如意宝在莲宝湖取出的伏藏中也说了，那个金刚萨埵仪轨与汉地众生有殊胜因缘，将利益以汉地为主的广大众生。既然你们这次来到这里，就应该好好念诵金刚萨埵心咒，这也是法王如意宝给我们留下来的教言。

这次不修其他法门也可以，因为麦彭仁波切讲过：“胜乐金刚、喜金刚、密集金刚、时轮金刚、黑日嘎、普巴金刚童子此一切本尊实际均是金刚萨埵，十方三世诸佛归集为金刚萨埵，所有密咒明咒归摄为六字真言。”这样一来，念金刚萨埵心咒，就相当于念阿弥陀佛、释迦牟尼佛及各种本尊的心咒；持诵金刚萨埵心咒，实际上是持诵了所有的咒语。有些教言中还说，能念百字明是最好的，如果实在念不了，也可以用金刚萨埵心咒来代替。

因此，这次的机缘非常殊胜，希望大家认认真

真地念诵，回去之后也要经常念。你们的亲朋好友虽然这次没来参加法会，但如果在家里念满四十万遍以上，也可以得到法会共修的全部功德。我们这里个别的发心人员，这几天也不能放弃发心，除此之外的其他人，应该没有更重要的事情了，大家应该一心一意地忏悔。凡夫人都有须弥山那么大的罪业，没有罪业是不可能的，只有依靠金刚萨埵心咒来忏悔，大家才有解脱的希望，否则，死了以后真的非常可怕。

下面，我给大家传一下百字明和金刚萨埵心咒：

嗡班匝<sub>レ</sub>萨埵萨玛雅 玛呢巴拉雅 班匝<sub>レ</sub>萨埵第诺  
巴 第叉哲卓美巴瓦 色多卡哟美巴瓦 色波卡哟美巴  
瓦 阿呢 Ra 多美巴瓦萨<sub>レ</sub>瓦色德玛美抓雅匝 萨<sub>レ</sub>瓦噶<sub>レ</sub>  
玛色匝美 则当西<sub>レ</sub>样格热吽 哈哈哈哈哈 巴嘎万 萨<sub>レ</sub>  
瓦达塔嘎达 班匝<sub>レ</sub>玛美门匝 班则<sub>レ</sub>巴瓦 玛哈萨玛雅  
萨埵阿

嗡班匝<sub>レ</sub>萨埵吽，嗡班匝<sub>レ</sub>萨埵吽……

好，今天因为时间太晚，明天法会也比较早，就讲到这里吧，大家一起回向！



# 百字明到底讲了什么

索达吉堪布·传讲

# 百字明到底讲了什么

索达吉堪布·传讲

2018年10月8日

今天我想给大家讲一下百字明。

百字明，顾名思义应该是一百个字，但不管是梵文还是汉文，其实都不止一百个字，我以前也数过。

百字明，又叫百字赞，唐朝好多佛经中都有，包括开元三大士——不空、金刚智、善无畏，他们翻译的佛经中也有百字明修法。我以前翻阅过唐密的很多续部，其中金刚萨埵心咒在唐密中讲得不多，百字明



百字明的念诵方法，藏密和唐密稍微有一些差别。我对照过不空翻译的百字明，比如，现在我们念的“班扎”，他翻译成“嚩日啰（发音：哇吉拉）”，其他的很多都基本上相同。

今天给大家讲讲百字明到底讲了什么。我是根据藏地喇拉曲智仁波切、玉科喇嘛对百字明的注释，以及藏地一些续部的注释来解说的，虽然他们的解释方法有所不同，但我总结性地给大家做一个介绍。

其实百字明究竟忏悔了什么，从解释出来的意思看不是特别明显，但实际上它是一种很甚深的忏悔方法，是以诸佛菩萨身语意的金刚三昧耶，与自己的身口意完全不超离、融入一体的方式来忏悔的。

当然，百字明有外续部的解释方法，有内续部的解释方法，还有大圆满不共的解释方法。今天在座的听众，有些可能连外续部的宝瓶灌顶也没有得过，所以我就以显宗和外续部相结合的、容易接受的、不会

变成泄露秘密的方式，做个简单介绍。

嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴底叉、知桌美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努 Ra 埵美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅叉、萨哇嘎嘛色匝美则当、协央格热吽、哈哈哈哈哈、班嘎万、萨哇达他嘎达、班扎嘛美母杂、班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊。



## 1. 嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅

**喻：**文首祈请诸佛菩萨的呼唤词，是开启下文的缘起。有呼唤、祈祷的意思，也有愿吉祥的意思。

**班扎萨埵：**班扎是金刚，萨埵是勇士，翻译过来就是金刚勇士。从本尊的角度讲，也可解释为金刚萨埵。从意义上讲，金刚指空性，万法本体皆空；萨埵指方便，也就是方便和空性无二无别。其实，悲空无二、显空无二的法界就叫金刚萨埵。

**萨玛雅：**意为誓言，有戒律和保密的意思。

**嘛努：**本来是阿努。阿是否定词，阿努是不要的意思，但念诵的时候，因为印度梵语的语法规则，发音变为嘛努，当然这要学了声明学以后才知道。梵语的变音规律，我在这里不讲，我也没有学过声明学，也不太好懂。我翻译《智者入门论》时，后面有一段内容涉及梵语和藏语的对照，当时我翻译也不是，不翻译也不是。如果不翻译，则篇幅不全，原文上有这一段；如果翻译了，谁也看不懂，因为涉及藏语、梵

语很多语法规则。但最后我还是查阅了大量资料，给翻译出来了。所以，有时候也遇到过这类翻译上的困难。

**巴拉雅：**护持随后。

全句的意思就是：啊，金刚萨埵，请让我们永远不要离开三门誓言而随时护持我们。

当然，还可以解释为：祈求不要让我们离开金刚萨埵您曾发的誓言范畴——救度一切罪业深重的众生。您应该想起曾经发下的誓言，不要放弃我们这些众生，一定要护持我们。

大多数的解释方法是后者，即请金刚萨埵永远不要超离誓言，让我们得到护持。

每个众生都具有如来藏，本性永远没有离开过诸佛菩萨的身口意三密，只不过是我們没有认识而已。所以，从比较深的层面讲，众生反观自心时会发现，

自己在金刚萨埵佛和其他诸佛的三门誓言中从来也没有离开过。如果离开了，祈请金刚萨埵加持，让我们再次回归。

## 2. 班扎萨埵底诺巴底叉、知桌美巴哇

班扎萨埵：金刚萨埵。

底诺巴：您。

底叉：安住。

知桌：坚稳。

美：我。以下所有的“美”都是“我”的意思。

巴哇：请。

总结起来：啊，金刚萨埵，请您稳固地安住于我。

我们常说“底叉蓝”“底叉班扎”，底叉有融入



自身的意思。迎请以后，祈请金刚萨埵永远不要离开而安住于我。

按照生圆次第来讲，这里观想自己是誓言尊者，金刚萨埵是智慧尊者，通过祈请，智慧尊者融入誓言尊者，生起次第中专门有这样的修法。当然，从更究竟的角度讲，誓言尊者和智慧尊者无二无别，我的自性光明跟金刚萨埵是一味一体的，没有自他之别。但如果你理解不了，可以解释为金刚萨埵是一尊佛，迎请他融入我的身口意，与我的身口意无二无别，以誓言尊者和智慧尊者融入一体的方法来修持。

### 3. 1) 苏埵卡约美巴哇

苏：圣妙。

埵卡约：享受、大乐。

美：我。

巴哇：请。

苏埤卡约美巴哇：请以大乐令我满足。

观修金刚萨埤时，金刚萨埤会降下甘露，令我获得俱生智慧，得到业障清净、满众生愿的悉地。

## 2) 苏波卡约美巴哇

苏：圣妙。

波卡约：“无二智”或者“增长”之意。

美：我。

巴哇：请。

合起来是，请金刚萨埤赐予我无二智慧。

如果是修无上瑜伽，则通过四种灌顶，可令自己最后认识无二的自然本智。

#### 4. 1) 阿努 Ra 埤美巴哇

阿努：随后。

Ra 埤：贪欲、贪爱。

美巴哇：请赐予我。

阿努 Ra 埤美巴哇：随后请金刚萨埤贪爱我——  
慈悲我、摄受我。

所谓贪爱，就像《文殊真实名经》所讲，“离贪即大贪”，远离贪欲是大贪。实际上大悲心就是一种贪爱，但这种贪爱与世间的爱完全不同。

#### 2) 萨哇斯德玛美扎雅叉

萨哇：一切、全部。

斯德：悉地、成就。

美：我。

扎：极为、非常。

雅叉：赐予。

萨哇斯德玛美扎雅叉：请金刚萨埵赐予我一切  
悉地。

忏悔以后，我们要希求悉地。依靠观修金刚萨埵而清淨罪障，获得一切共同与不共、世间与出世间的悉地。《胜乐金刚》中也讲，如果不具备清淨的誓言，修行则无法成就。如果破了戒律、破了誓言，死的时候会堕入恶趣。虽然净土宗有带业往生的说法，但最好是罪业得以清淨了，否则，罪业特别重的话，也是往生无望的。

## 5. 1) 萨哇嘎嘛色匝美

萨哇：一切。

嘎嘛：业。

色匝：虚词，没有什么意思。

美：我。

## 2) 则当协央格热

则当：心。

协央：善良。

格热：这里的格热不是“上师”，而是“请赐予”。

合起来是，请赐我以善心来摄持一切业。

所有的业不要用恶心来摄持。希望在座的人也这样想，一切所作所为，哪怕没有无伪的善心而仅是一种改造，也要通过改造逐渐转变自心。心善则一切善，如果心恶，表面上修行也好，慈善也好，做什么都没有意义。

也许是前世的恶业吧，有些人的心经常产生恶念。前段时间我遇到一个佛教徒，他说很想杀人，“不管什么身份的人在面前，我精神不太正常的时候可能会杀人，你们要注意哦。看看我的眼睛红不红，如果眼睛红，不要坐在我附近，不然我都控制不住自己……”前世的业一旦现前，有时候确实无计可施。佛教有一种说法，如果众生的业非常深重，佛陀的妙手也无能为力。

所以，我们要注意自己的言行举止，否则心就没办法转变。

## 6. 吽、哈哈哈哈哈

**吽：**是五方佛的种子字，也就是用五方佛的五种智慧来摄持。

**哈哈哈哈哈：**这四个字，分别代表四喜智慧——喜智慧、殊喜智慧、极喜智慧、俱生喜智慧。也就是

说，通过以上祈祷，祈愿我相续中生起这四喜智慧。

修生起次第和圆满次第时，有时候会观想甘露降在身体的不同位置，如顶间、喉间、心间等，依次产生喜智慧、殊喜智慧、极喜智慧、俱生喜智慧。这四种智慧再细分的话，又分为十六种智慧。

当然，还有一种理解方式，就像《经庄严论》中所讲，四种智慧是妙观察智、大圆镜智……也可以这样解释。

**吽：**印持。印持什么呢？不管是现前的四喜智慧，还是佛种子所摄的一切，全是空性的对境、清淨的有境，也就是说，能取和所取都得以清淨，这用“吽”来印持。

我在网上看到一种百字明的解释，不知道是谁讲的，说“哈哈哈哈吽”是佛的五种智慧，但我查阅的相关资料中没有这么说，也不太清楚是对是错。

按照前辈大德的讲法，“哈哈哈哈”是四种智慧，“吹”是境与有境无二摄持的一种咒语。

总之，心很重要，心是一切的作者，最后我们得到清净时，获得了五方佛的智慧，以此来印持。

## 7. 班嘎万、萨哇达他嘎达、班扎嘛美母杂、班扎巴哇

### 1) 班嘎万、萨哇达他嘎达

班嘎万：出有坏。

萨哇：一切。

达他嘎达：“达他”是“善”，“嘎达”是“逝”，即善逝、如来。

合起来是一切出有坏善逝。

### 2) 班扎嘛美母杂



班扎：金刚。

嘛：不。

美：我。

母杂：放弃。

合起来就是：祈请一切出有坏善逝，不要将我从金刚三昧中舍弃。意思是让我不要破誓言、让我不要离开如来的三昧耶。这里的金刚，指的不一定是金刚萨埵，而是如来的金刚三昧耶，也就是身口意的三大誓言。这是一句祈祷文，祈祷的对境是一切如来。祈祷他们加持，让我以后不要再犯错了，不要离开佛的金刚三昧耶。

### 3) 班扎巴哇

班扎：金刚。

巴哇：赐予。

合起来是，请赐予我成为金刚者。

金刚者就是诸佛菩萨，诸佛菩萨在任何场合，心都是坚定的，根本不会退失誓言，绝对不会舍弃众生，舍弃正法。所以，请加持我的心也变成金刚心，不要变成玻璃心——遇到一点点坏事，又哭又闹又伤心；遇到一点点好事，开心得不得了，得到一个巧克力都连蹦带跳。我们藏地有种说法：“一根针丢了，心就碎裂了；得到一根线，心乐得爆炸了。”这样是不行的。

我们应该祈祷诸佛菩萨，让我不要离开金刚三昧耶，让我成为金刚者。

## 8. 嘛哈萨玛雅萨埵啊

**嘛哈：**大。汉文佛经中常译为“摩诃”。

其实，咒语有不同发音也不要紧。比如观音心咒，用康巴语、拉萨语和安多语念起来都不同，“嗡

美呢呗美吽”“嗡玛呢呗咪吽”“嗡玛呢叭咪吽”。

如果你有信心，念哪一种都能得到同等的加持。

前面的“哈哈哈哈”，在唐密中发音是“呵呵呵呵”，我们可根据自己的口音，按哪一种来念都应该可以。

**萨玛雅：**誓言。

**萨埵：**金刚。

合起来是，请赐我安住于大誓言的无生智慧中。

萨埵，是勇士，这里指无生智慧。大誓言是诸佛菩萨的身口意，永远也不可摧毁的一种誓言。

**啊：**诸佛之语的种子字，即无生空性。

最后的“啊”字，指以上全部用空性来摄持。密法的有些念诵文中，经常有“啊、啊、啊……”包括修断法的很多仪轨里，最后也是用“啊”来摄持。

网上有人说，在“啊”字后面，还可以加“吽呬”，每个字代表不同的修法。但这种说法有没有依据也不太清楚。

以上简单解释了百字明的意思，希望大家一定要懂得它的功德。

# 三十五佛忏悔文讲解

索达吉堪布·讲解

## 三十五佛忏悔文

诸众生恒时皈依师、皈依佛、皈依法、皈依僧

南无释迦牟尼如来、应供、正遍知、明行足、善逝、世间解、无上士调御丈夫、天人师、佛、世尊

南无金刚不坏佛

南无宝光佛

南无龙尊王佛

南无精进军佛

南无精进喜佛

南无宝火佛

南无宝月光佛

南无现无愚佛

南无宝月佛

南无无垢佛

南无离垢佛

南无勇施佛

南无清净佛

南无清净施佛

南无娑留那佛

南无水天佛

南无坚德佛

南无栴檀功德佛

南无无量掬光佛

南无光德佛

南无无忧德佛

南无那罗延佛

南无功德华佛

南无莲华光游戏神通佛

南无财功德佛

南无德念佛

南无善名称功德佛

南无红炎帝幢王佛

南无善游步功德佛

南无斗战胜佛

南无善游步佛

南无周匝庄严功德佛

南无宝华游步佛 南无宝莲华善住娑罗树王佛

如是等一切世界诸佛世尊常住在世，是诸世尊当  
慈念我！若我此生，若我前生，从无始生死已来所作  
众罪，若自作、若教他作，见作随喜；若塔、若僧、  
若四方僧物，若自取、若教他取，见取随喜；五无间  
罪，若自作、若教他作，见作随喜；十不善道，若自

作、若教他作，见作随喜；所作罪障，或有覆藏、或不覆藏，应堕地狱、饿鬼、畜生，诸余恶趣边地下贱及弥戾车，如是等处，所作罪障今皆忏悔！

今诸佛世尊，当证知我，当忆念我。我复于诸佛世尊前作如是言：若我此生，若于余生，曾行布施，或守净戒，乃至施与畜生一抔之食，或修净行所有善根，成就众生所有善根，修行菩提所有善根，及无上智所有善根，一切合集校计筹量，皆悉回向阿耨多罗三藐三菩提。如过去、未来、现在诸佛所作回向，我亦如是回向。

|       |       |
|-------|-------|
| 众罪皆忏悔 | 诸福尽随喜 |
| 及诸佛功德 | 愿成无上智 |
| 去来现在佛 | 于众生最胜 |
| 无量功德海 | 我今归命礼 |

（以上内容摘自《大宝积经》）



|         |         |
|---------|---------|
| 菩萨具足大悲力 | 勇士救护利有情 |
| 救度无依罪恶我 | 彼诸菩萨我皈依 |
| 三种身之业   | 语四意三业   |
| 十种不善业   | 悉皆各忏悔   |
| 无始至今生   | 十恶五无间   |
| 心随烦恼转   | 诸罪皆忏悔   |
| 愿戒无有过   | 具足清净戒   |
| 以无执心戒   | 戒度得圆满   |
| 我昔所作诸恶业 | 皆由无始贪嗔痴 |
| 从身语意之所生 | 一切我今皆忏悔 |
| 所有礼赞供养福 | 请佛住世转法轮 |
| 随喜忏悔诸善根 | 回向众生及佛道 |

# 三十五佛忏悔文讲解

索达吉堪布·讲解

顶礼本师释迦牟尼佛：

|           |           |
|-----------|-----------|
| 酿杰钦布作丹涅美样 | 大悲摄受具净浊世刹 |
| 荣内门兰钦波阿嘉达 | 尔后发下五百广大愿 |
| 巴嘎达阿灿图协么多 | 赞如白莲闻名不退转 |
| 敦巴特杰坚拉香擦洛 | 恭敬顶礼本师大悲尊 |

顶礼法王如意宝：

|           |         |
|-----------|---------|
| 内钦热沃贼诶样堪色 | 自大圣境五台山 |
| 蒋华特杰辛拉耶拉门 | 文殊加持融入心 |

晋美彭措雅拉索瓦得      祈祷晋美彭措尊  
贡觉多巴破瓦辛吉洛      意传加持得证悟

## 第1课

2019年12月15日

今天开始讲《三十五佛忏悔文》。《喇荣课诵集》中有这个忏悔文，《大藏经》中也有收录。这次传讲主要面对喇荣内部，没有对外网络直播。如果有人想通过个人平台来听闻也可以，因为这个忏悔文是显宗法，并不是密法。

首先我给大家念一下《三十五佛忏悔文》的传承，因为有些道友这两天要下山。之前我念过很多次了，今天再念一下。

（堪布念《三十五佛忏悔文》的藏文传承）

《三十五佛忏悔文》也叫《三聚经》（在藏文译本中，这两个名字都有），因为其中集聚了顶礼、忏悔、回向这三种功德。作为修行人，无论出家在家，都应经常念诵。

## 普遍重视

这篇忏悔文在汉地、藏地的课诵集中都有收录。在藏地，所有教派都持诵本文——宁玛派的很多修行人将其作为早晚课，格鲁派、萨迦派、噶举派等也非常重视念修。可以说，《三十五佛忏悔文》在藏地受到各教派的普遍认可。原因是什么呢？从历史上看，这部经是国王赤松德赞主要修持的十部经典之一。

伏藏大师酿·涅玛沃热的《大阿闍黎莲花生传记》中记载：莲花生大士设长寿修法的坛城，自己修了长寿法后，出现了成就相，就请国王赤松德赞来接受长寿灌顶，饮用长寿瓶中的甘露水。但当时的社会

状况比较复杂，很多大臣从中作梗，说长寿瓶中可能倒入了毒药，两次三番阻挠国王享用无死甘露。

为了弥补缘起，诸位罗扎瓦（译师）、班智达们商议：要翻译十部经典，作为国王赤松德赞修证之所依<sup>2</sup>。这十部经典包括：发愿方面的《普贤行愿品》、增上寿命方面的《长寿经》（藏地至今经常念诵）、沐浴方面的《摧破金刚经》、树立正见方面的《般若波罗蜜多心经》等，现有合集出版（藏文）。这些经典在篇幅上有长有短，但在藏地都备受重视。其中，《三十五佛忏悔文》不仅是国王忏悔之所依，也是藏地家喻户晓的忏悔文，很多大德对其做过注释。

今年1月2日，我翻阅了《丹珠尔》<sup>3</sup>中龙猛菩萨

- 
- 2 《大阿闍梨莲花生传记》：于是，诸班智达、翻译家们即商议国王之身寿法事，如何进行能增上利益。事后，于外酬补而翻译了国王修证十部经。即：《般若心经见解经》《临终智慧修习经》《普贤行愿发愿经》《摧破金刚沐浴经》《菩萨堕忏忏悔经》《白顶髻母回遮经》《蓝衣尊守护经》《无量寿延寿经》《财源佛母修财经》《一字经精藏经》。翻译彼等后，作为国王修证之所依。
- 3 丹珠尔：西藏大藏经二藏之一。西藏大藏经分为教说翻译、论著翻译等两部，音译为甘珠尔、丹珠尔。“甘”意谓教，“丹”意谓论，“珠尔”意谓翻译。

对《三十五佛忏悔文》的注释，其中讲了每尊佛所持法器及身色等内容；还有匝雅阿兰达的注释，主要讲念诵每尊佛的名号有何功德，能摧毁何等罪业。

我看到这些注释时，就发愿宣讲《三十五佛忏悔文》，在当天的日记中也写了下来。几年前，我在英国某佛教中心简单传讲过一次，之后就一直没有讲。在佛学院中好像也没有讲过。

## 忏悔的重要性

这次我们共同学习《三十五佛忏悔文》，希望大家不要仅停留在闻思层面，还要将其纳入自己的日常课诵，最好每天念诵。

对于修行人来说，积资净障非常重要。在罪障清淨之前，不仅修行无法成就，世间的利益也很难获得。因此，精进忏悔对每个人来说都很重要。念

诵《三十五佛忏悔文》，就能迅速积累资粮、遣除罪障。

前辈高僧大德都非常重视忏悔。宗喀巴大师的传记中说：他从38岁开始，每天都念《三十五佛忏悔文》，每晚至少礼拜三十五佛三十五轮，才以舒坦、安乐的心上床睡觉，因为当天的罪业全部清淨了，即使在床榻上离开人间也没有什么。从那时起，格鲁派很多高僧大德和传承弟子也特别重视《三十五佛忏悔文》。传记中还说，宗喀巴大师由于经常礼拜三十五佛，把膝盖和头都磕破了，但他依然特别精进地忏悔。

我们也应该经常礼拜三十五佛。汉地寺院课诵中有《八十八佛忏悔文》，其中包括三十五佛和五十三佛。若能经常修持《八十八佛忏悔文》或《三十五佛忏悔文》，功德确实很大。

每个人不仅即生造了很多罪业，在多生累劫的轮

回中也造了许许多多罪业，只不过是无法忆起而已。这些罪业应如何遣除呢？依靠忏悔，就可以轻而易举地清净罪业。

有些人可能会想：“长久所造罪业，通过念诵《三十五佛忏悔文》就能快速清净吗？”论典中有一个比喻可以说明这个问题。有一位陶师，一辈子做了锅、碗、瓢、盆等很多陶器。有一天他生起了极大的嗔恨心，拿起棍子将所有陶器摧毁无余——制作陶器很不容易，摧毁陶器却很简单。同样的道理，众生无始以来所造罪业虽异常深重，但依靠佛力加持，也能很快得以清净。

## 三毒的特征

《大宝积经》对于根本烦恼贪嗔痴三毒做了分析<sup>4</sup>：

---

4 《大宝积经》：舍利弗。一切菩萨有二犯戒。何等为二。一者嗔相应犯。二者



首先，贪欲烦恼非常细微，很难断除。从表面上看，很多人好像对人、对物都没有什么贪欲，这是因为其习气非常深细，难以察觉。

其次，嗔恨烦恼比较粗大，但容易断除。嗔恨心不会天天生起，一旦生起就非常明显，依靠某种对治法也会很快消除。

再次，愚痴烦恼非常深重、细微，很难断除。很多时候，人们无法察觉无明的存在，而且最细微的无明在十地末位才能断除。

要断除这些烦恼，就要依靠佛力加持和自己的观修，这很重要。

---

痴相应犯。如是二犯名大破戒。舍利弗。因贪犯者。为过微细难可舍离。因嗔犯者。为过粗重易可舍离。因痴犯者。为过深重复难舍离。所以者何。贪结能为诸有种子。生死蔓茎连持不绝。以是义故微细难断。因嗔犯者。堕于恶趣可速除断。因痴犯者。当堕八种大地狱中难可解脱。

## 学习目的

学习《三聚经》的目的，一是清淨自相续，二是为弘法利生创造方便。

弘扬释迦牟尼佛的教法非常重要。在汉地，弘扬经典的人比较多，藏地弘扬论典的人比较多，各有各的特点。如果是弘扬经典的话，凡释迦牟尼佛的追随者都不会提出什么疑义，不同的人群都可以接受，也无有宗派分歧——“你是禅宗的还是天台宗的？”“我是格鲁派的，你是萨迦派的……”因此，大家以后可以以无有偏堕、普罗大众的方式来弘扬《三聚经》等经典。

当然，如果个别人觉得他的相续非常清淨，根本不需要忏悔，就另当别论了。但一般来讲，凡夫人的相续中不可能没有罪业。既然有罪业，就应该念修《三聚经》来忏悔。哪怕一生中只念一百遍，也非常

有意义。

总之，弘扬经典可以避免宗派分歧，也是弘扬佛法的方便。如果宣讲某一宗派的论典，其他宗派的人即使不生邪见，也不一定能接受——“你是那个派的，是那个上师的传承，那我不学了。我只学我自己上师的法，我的上师特别慈悲……”有些佛教徒试图将佛法大海装进自己小小的瓶子里，最后无法融会贯通，这是一种偏见。

## 弘扬佛法、应机施教

另外，我想提醒大家的是：每个佛教徒都有弘法的因缘和责任。如果你是学大乘佛法的，学好以后就不能只想自己修行、独自享受，不与任何人分享，这是非常自私的心态。

弘法方式也要研究。有些法师想：“不管在哪

里、遇到谁，我都只讲中观。”这样的话，有些人也许根本无法接受。释迦牟尼佛为什么宣说八万四千法门呢？就是因为众生根机不同。

无论法师还是居士，弘扬正法时首先都要观察：我面对的是什么样的人，应该给他们讲什么样的法？比如，在寺院传法就要讲得深一点，当然这也要观察：这个寺院是学戒律的还是学禅宗的；听众的接受能力如何，是否学过一些经典，是否具备佛法基础。在学校给知识分子传法（现在可能有一定的困难）、在企业给高层管理人员讲法，或者给无有佛教信仰但很想学习禅修、观心的人分享一些知识，都要考虑他们适合听什么。

很多人都有弘法的意乐，与此同时也要会应机施教，不能千篇一律，遇到谁都讲中观应成派、大圆满的最高境界，这样不一定特别成功，也无法令很多人获得利益。现在藏传佛教的有些大德，经常讲《现

观庄严论》中非常甚深的道智等法理。刚开始还有人听，但慢慢就放弃了。所以，应机施教很重要。

我们首先要研究：如何更好地向社会传播佛法？如果没有正确的方式，即使你心里有弘法的愿望，你讲的法也非常深妙，最终还是无法被人们接受。

总之，我为什么要讲《三聚经》呢？一是因为大家都需要忏悔；二是想说明传讲佛经的重要性，藏传佛教、南传佛教、北传佛教的佛教徒都有责任去弘扬佛陀的经典；而且，弘扬佛法的方式方法很重要。我出去讲课的时候，都会提前做些准备。如果要去寺庙，就先了解一下僧人的接受能力如何；如果要去企业，会先问一下听众的基本情况；如果要去没有信仰的世间团体，我也会分析，应该跟他们分享什么样的知识。

有些法师，不管面对的是在家人还是出家人，都一直闭着眼睛讲：“中观应成派的观点是……”其

实，弘扬佛法的目的是利益众生。如果对众生无利，即使你的心是清净的，众生也不一定能接受你所讲的内容。

有些佛教徒不会在很正式场合讲经说法，但经常有机会随缘讲法。比如坐车的时候，左边的人有一点信仰，右边的人没有任何信仰，开车的司机是一位虔诚的佛教徒，那你就要针对不同的人使用不同的交流方式。因此，即使只面对一辆车里的三四个人，也要先观察，再应机说法。如果只以一种方式去讲的话，他们可能无法接受。

## 译本与注释

我对《三聚经》很有信心，从小到大都在念诵，来喇荣后几乎从未间断。这部经确实很重要。因为每个人都不敢说自己的相续中没有罪业，所以也要经常念诵。

藏文中有很多注释，如果参考注释来讲解，这部经要讲很久。以后有时间的话，我也想把一些藏文注释翻译出来，再按注释给大家讲解，可能效果会更好。这次由于时间关系，我就不广说。

汉文大藏经中也有不同译本。《喇荣课诵集》中收录的《三十五佛忏悔文》出自《大宝积经·优婆离会》（唐代菩提流志译）；不空译师也译过本经<sup>5</sup>。对照不同译本会发现，其中的内容基本相同，只是佛号的翻译方式和顺序有所不同而已。

藏传佛教当中，《三十五佛忏悔文》的注释和修法比较多。萨迦班智达著有《三十五佛忏悔文》的略说；乔美仁波切造过《三十五佛忏悔文》的观修法；格鲁派宗喀巴大师有没有造相关修法我记得不是很清楚了，但大师的传记中经常提到本经修法；他的大弟子甲曹杰也造过两个修法，一是甲曹杰大师自己造

---

5 名为《佛说三十五佛名礼忏文》。

的，另一个是他的弟子记录的；觉囊派多罗那他尊者造过《大宝积经·优婆离品》的注释。

## 念修利益

希望大家能将《三十五佛忏悔文》作为自己的课诵经常念修，这个功德很大。华智仁波切在《大圆满前行》中说：有些上师没有生起次第和圆满次第的境界，不如法地念诵密宗仪轨超度亡人，还不如以清净心念一遍《三十五佛忏悔文》或《普贤行愿品》的利益大。可见，《三十五佛忏悔文》在亡人超度方面很重要。有的论典中说：在临终人耳边念一遍《三十五佛忏悔文》，他就不会堕入三恶趣。

宗喀巴大师的传记中说，他每天念诵三十五遍《三十五佛忏悔文》。对于我们来说，每天念三十五遍可能比较困难，但每天念一遍还是可以的。我以前讲过，每天念二十一遍百字明就能清净当天所有语



业。同样，每天念诵三十五佛的佛号也有极大功德。因为这些佛陀都曾在很久以前发愿忏尽众生罪业，如今他们已获得如来正等觉果位，只要我们真诚祈祷，相续中的罪业一定会得以清净。

## 观修方法

对于诸位佛尊所持标帜和身色，不同注释中有不同描述。宗喀巴大师的传记中说，他在修行过程中，三十五佛现在其前，后来他据此为人做了宣说。龙猛菩萨的注释和宁玛派的伏藏品中，也对三十五佛的形象、标帜等有所宣说。

很多大德都认为：不同根机的人可以用不同的方法来观修。

上根者要将每尊佛的坐式、姿态、身色、标帜、法器 etc 观得详详细细、清清楚楚。

中根者可将三十五佛归于五部如来（每一部中有七位如来）观修。以身色来分，有白、黄、红、绿、蓝五种身色的如来。以手印来分，有五种手印的如来：一、压地手印，即释迦牟尼佛唐卡中的手印；二、定印，即阿弥陀佛所结手印——不同的是，阿弥陀佛手中有钵盂，而三十五佛手中一般没有钵盂；三、说法手印，其中也包括几种不同的形式；四、救护手印，表示佛陀对众生救苦救难；五、胜施手印，表示赐予悉地。此外，还可以五种法器来分。

钝根者的修法比较多，比如观三十五佛全部结金刚火手印或定印；观三十五佛住于不同刹土，均为化身形象；或观想一尊自己容易观想的佛陀，其他三十四尊都与之相同，就像在电脑中复制的一样。

为什么可以这样观呢？就像三十五位比丘穿着同样的衣服，看起来没有什么差别一样，三十五佛都具有庄严相好，他们的差别就更不明显了——可能比丘

还有胖瘦之别，而佛身没有。所以只要你能这样观，三十五佛就会以这种形象现前，净除你的一切罪障。

有些人可能想：“某尊佛手里拿的到底是宝剑、莲花还是宝珠？他的衣服到底是白色还是红色？”其实，连世间人都会经常换衣服，佛陀就更不用说了，他们有无量神变，不可能永远显现一种形象。

各教派对于三十五佛有不同的观修方法。有的将三十五佛观在前方的白色云朵上；有的将三十五佛观在虚空中的莲花、月轮上；有的将三十五佛观在如意树或大幻化网坛城般的无量殿中——中间是释迦牟尼佛，周围是三十四尊佛；有的将释迦牟尼佛观在中间，三十尊佛围成三圈，分别为白、红、蓝三种身色，其余四佛位于四隅。

大家可以根据自己的意乐来选择观修方法。如果你喜欢云朵，就观三十五佛坐在云朵上，他们肯定能立即变化出云朵来——我们用电脑都能轻易办到的

事，佛陀就更不用说了。当然，你不要以为佛陀坐在云朵上是对的，坐在虚空中就不行，因为凭空无法安住——并没有这种说法。

众生意乐不同，佛陀的显现也不同，比如有些结手印，有些持宝剑等。有的藏传佛教大德说：“龙猛菩萨讲，在三十五佛当中，有的佛尊手中持宝剑，这在显宗当中好像不合理。”这也不一定，因为在显宗和密宗当中，佛陀都有不同的形象、标帜和手印。

总之，大家可以选择自己能接受的观修方法。若能将每尊佛的形象都观得清清楚楚，就选择利根者的观修方法；如果不能，就选择中等者的观修方法，将三十五佛观为五部如来；或者将三十五佛观为同一种形象，持同样的标帜、结同样的手印；或者只想：“在我面前有三十五尊如来，我要在他们面前好好忏悔。”

有些人修上师瑜伽时也这样想：“上师就在我的

前面。”然后开始念：“那葵内色那卡刚瓦耶，喇嘛耶丹堪竹措南当，桑吉秋当帕波给登拉，达当桌折给贝嘉色切<sup>6</sup>。吽！吽！吽！”——“吽！吽！吽！”是他自己乱加的，这样不行，念诵仪轨不能随意改。希望大家都能如理如法地修持《三十五佛忏悔文》。

下面我在字面上为大家做个讲解。

## 顶礼支

诸众生恒时皈依师、皈依佛、皈依法、皈依僧

首先是顶礼、皈依上师三宝。

藏文译本中是“皈依师、皈依佛、皈依法、皈依僧”，较汉文本多了皈依上师的内容。

---

6 皈依偈：遍满虚空尽边际，上师本尊空行众，佛陀正法圣僧前，我与六道敬皈依。

南无释迦牟尼如来、应供、正遍知、明行足、善逝、世间解、无上士调御丈夫、天人师、佛、世尊

此处讲了如来的十个名号。在三十五佛当中，第一尊为释迦牟尼佛，他是整个娑婆世界的教主。在很多观修法中，释迦牟尼佛都位于中央，身体呈金色，著三衣，金刚跏趺坐，右手结压地印，左手结定印，定印上托着盛满甘露的钵盂，身体放射无量光芒，非常庄严。

佛经中说：真诚观修释迦牟尼佛、念诵其名号，能遣除一万劫中以身口意所造罪障。

## 南无金刚不坏佛

第二尊为金刚不坏佛，为上方世界的如来（印度注释中说他是上方虚空藏世界的如来）。不同注释中说，他的身体为蓝色或黄色，手结金刚说法印。

顶礼、观修金刚不坏佛，能清淨过去一万劫（有注释中说为“十一万劫”）所造罪业。

## 南无宝光佛

第三尊是宝光佛，为东方大宝世界的如来。不同注释中说，他的身体为红色或白色，双手结定印。

顶礼宝光佛，能清淨两万五千大劫所造罪业。

## 南无龙尊王佛

第四尊是龙尊王佛，为东方遍龙世界的如来。不同注释中说：他的身色为白色或蓝色；手中持着龙树和蛇绳，或双手当胸合掌。

顶礼龙尊王佛，能遣除八万劫所造罪障。

## 南无精进军佛

第五尊是精进军佛，为南方世界的如来，身黄色，右手结施无畏手印，左手在胸前合掌。有注释中说，精进军佛的标帜是书函和宝剑。

顶礼精进军佛、称念其名号，可以清净无始以来以语言所造罪业。

## 南无精进喜佛

第六尊是精进喜佛，为西南方世界的如来，身红黄色。不同注释中说：精进喜佛手持日轮和莲花，或双手结说法手印。

顶礼精进喜佛、称念其名号，能清净无始以来以心（意）所造罪业，如以贪嗔痴等烦恼所造罪业。

## 南无宝火佛

第七尊是宝火佛，为西方光明俱世界的如来，身



红色，右手结压地印，左手结定印。也有注释中说，他手持火轮与珍宝。

观想、顶礼宝火如来，能清净无始以来以两舌所造罪业及破和合僧、夺取僧众财物的罪业。

### 南无宝月光佛

第八尊是宝月光佛，为西北方世界的如来，身白色，右手结压地印，左手结定印。有论典中说，宝月光佛手持珍宝和月轮。

顶礼宝月光如来、称念其名号，可以消除诽谤僧人的罪业。

### 南无现无愚佛

第九尊是现无愚佛，为北方鼓音世界的如来，身绿色，右手结施无畏手印，左手在胸前合掌。有论典

中说，现无愚佛手中有佛眼。

受持现无愚佛的名号，可以清净诽谤四众弟子的罪业。还有论典中说，祈祷现无愚佛可以清净两大劫中所造罪障。

## 南无宝月佛

第十尊是宝月佛，为东北方世界的如来。不同论典中说：他的身体为白色或浅绿色；双手结说法印或持珍宝、月轮。

观修宝月佛、持诵其名号，能清净即生当中杀害母亲、不恭敬父母的罪业。

这些如来的名号，哪怕仅念修其中之一，功德也十分不可思议。这是佛陀以无欺的语言所宣说，我们应深信不疑。

另外，这些佛陀的身像、衣饰看起来很相似，其

实并不相同。但在简略的观修法中，可以将三十五佛都观成你特别相应的形象，比如观为宝月如来，身体洁白，结说法手印。很多人比较熟悉释迦牟尼佛、阿弥陀佛、不动佛、宝生佛等，那你也可以如是观修。

其实，同样的身像与不同的佛尊是一体两面的关系——外在形象相同，但名号并不相同。就像穿着同样衣服、拿着同样钵盂的比丘，名字也是不同的，当你呼唤其中一个人的名字时，他就会马上答应。

可见，祈祷佛陀与世间某些道理是相通的，有些祈祷方式也特别相应众生的心念。所以大家不用发愁——“我观不起来怎么办？有那么多佛陀，手印那么复杂……”更不必担心“我把这尊佛观想好了，其他的佛没有观想好，他们会不会不高兴，给我的修行制造违缘？”诸佛都是慈悲和智慧的源泉，只要我们去祈祷，他们就会赐予真正的智慧，并清净我们相续中的罪业。

## 第2课

2019年12月16日

这次传讲《三十五佛忏悔文》，希望大家能依此好好忏悔。每个人无始以来都造过很多罪业，有些是即生所造，有些是前世所造，有些是多劫以前所造。当然，大多数人可能只记得自己童年、青年时所造的杀生、偷盗、邪淫等罪业，除此之外就不记得了，但不记得不代表没有。一旦往昔业力现前，种种果报都会显现。所以，我们最好在三十五佛面前励力忏悔，清净罪业。

要想清净罪业，就要依靠四种对治力<sup>7</sup>，更要依靠三十五佛，在他们面前顶礼、忏悔，并将善根回向

---

<sup>7</sup> 四对治力：所依对治力、厌患对治力、返回对治力、现行对治力。

给众生，这样一定会清净罪障。因为罪业毕竟是有为法，如果好好忏悔，一定会令其荡然无存。前辈大德也说：罪业本身没有什么功德，通过忏悔得以清净就是它的功德<sup>8</sup>。

## 珍惜人身，励力忏悔

我们常说“人身难得”，原因之一就是，依靠人身可以修持大乘佛法中极为殊胜、方便的忏悔法，在短时间内清净无始以来所造罪业。这么好的机缘，即使转生天界也无法获得。所以我们一定要珍惜人身如意宝，千万不能空耗。

人的一生过得很快，而且有些人很晚才遇到佛法，如果学佛后还在散乱、愤闹中度日，短短的人生就荒废了，最终会后悔莫及。所以，每个人每天至少要做一些有意义的善法。

---

8 《大圓滿前行》：本來罪業無功德，然懺可淨為其德。

## 脚踏实地，真诚祈祷

在行持善法过程中，大家千万不要以为《三十五佛忏悔文》是比较低级的普通人的修法。有些人说：“我是学禅宗、学大圆满、学空性的，像我这么好的根机，根本不用念《三十五佛忏悔文》！”他们觉得自己完全不用忏悔，也不需要基本的念诵，只要如如不动地安住，就能遣除所有罪障。

也许你真有这个境界，也许你并没有，只要观察一下：你吸毒以后，能不能依靠观空性来遣除迷乱显现？喝酒以后，能否依靠观空性而不醉？吃了安眠药以后，能否依靠观空性而不昏睡？实际上，很多人只是嘴上说得好听而已，他们很难依靠修力令相续中的业因不成熟果报。

所以，大家很需要依靠念诵诸佛名号来忏悔罪业。只要以特别虔诚的信心和真诚的发露忏悔之心，

至诚祈祷、顶礼佛陀，相续中的罪业一定能得以清净，这是如来真实不虚的谛实语所宣说。

上师如意宝在世时，我很喜欢在他老人家面前忏悔、发愿。从刚来佛学院到现在，我一直都很重视忏悔，在我的念诵集里，《三十五佛忏悔文》那一页是被翻得最破的。因为我觉得，虽然自己即生以出家身份护持戒律，没有造过杀生等严重罪业，但在守持别解脱戒、菩萨戒过程中也有需要忏悔之处，密乘戒就更不用说了。而且在前世、前世的前世乃至无始以来，自己肯定也造过无数罪业。如果这些罪业没有清净，将来不管转生为何种身份的众生，一定会感受难忍的果报。

我们每一个人都有必要好好忏悔。有些法师可能想：“堪布应该给我们讲一讲中观应成派、大圆满的见解，这个忏悔文我已经背了很多年、念了几十年，还有什么可讲的呢？无非是一些佛的名号而已。”但

你想过没有，你以前是否重视这部法，是否对其有信心呢？你是否相信，依靠这些佛的威力和加持，一定能清净相续中的罪障？

其实信心是很重要的。我以前讲过，大乘佛法要么是极具信心的愚笨者的行境，要么是上根利智者的行境，而分别念粗重的中等根机者则很难接受，他们可能会想：“念一尊佛的名号就能消除一劫当中所造罪业，一劫又相当于很多亿年，这怎么可能呢？”由此生起种种怀疑。而愚笨的人，根本不懂什么叫做“劫”，也不会去思考。只有真正有智慧的人清楚：佛陀是真实语者，依靠大乘佛法不可思议的力量，定能清净相续中的一切罪障。

所以我想，特别有智慧、有信心的人，以及比较愚笨但很诚实、对大乘佛法坚信不疑的人，都能从大乘忏悔法门中获得利益。而介于两者之间的人，由于智慧有限，无法参破佛法的甚深密意，又喜欢依靠世



间的现量和比量去观察，以自己的分别念判断这样不行、那样不行，就无法真正获得法益。

不管怎么样，我们获得了珍贵的人身，遇到了这么殊胜的法门，的确值得欢喜。但也不能光是感到欢喜，还要实际修行。希望我讲完《三十五佛忏悔文》以后，大家能将其作为自己的课诵，有生之年每天念诵。当然，这是自愿的。以前我也给大家念过《三十五佛忏悔文》的传承，当时也有人发愿每天念诵。

其实《三十五佛忏悔文》的篇幅不长，几分钟就能念完。如果每天坚持这样忏罪，命终时就会有一些保障。但有些人好像没有什么日常课诵，最多是念108遍观音心咒，还以为自己很了不起，经常到处炫耀。其实这不值得炫耀，我们这里的很多人，每天都念两万遍观音心咒。

## 念修方式

昨天讲的顶礼诸佛既属于顶礼支，也有忏悔的意义。如果有条件，大家可以边念《三聚经》，边顶礼三十五佛。先将三十五佛的唐卡放在面前，没有唐卡的，可以用电脑或手机下载三十五佛的图片。再在佛像前摆放一些供品，早晚礼拜，功德很大。

在念诵数量方面，上等者可以在有生之年每天念一遍《三十五佛忏悔文》；下等者至少在一定的时间内念诵一百遍；中等者介于二者之间，念诵数量可以自己定。过段时间我会给大家提点要求，当然，自愿念诵是最好的。如果你觉得，“虽然我需要听课，但我一遍都不会念的”，那我也“随喜”你的功德。

昨天讲了佛的十种名号：如来、应供、正遍知、明行足、善逝、世间解、无上士调御丈夫、天人师、佛、世尊。大家在念诵时，可以在每尊佛的名号前加

十名号；如果没时间，或没有这个习惯，也可以只在开头念一遍十名号。

有大德说：宗喀巴大师礼拜三十五佛时，由于没有念全如来十名号，三十五佛显现时，就没有头部。还有大德说：修持本经的方式有广、中、略三种，喜欢广修者，可以在每尊佛的名号前加念如来十名号；喜欢中修者，按照我们现在使用的仪轨，在开头念一遍十名号即可；实在没时间的人，可以用最略的方式，前面什么都不加，直接念“南无释迦牟尼佛、南无金刚不坏佛……”。在每尊佛前加念十名号，功德是很大的，可以边念边随念其功德。但直接念佛的名号，也有很大功德。

有些人说：“念诵《三十五佛忏悔文》的时候，一定要在每尊佛前加十名号，不然是有过失的！”他们只知道一种说法，就以此来要求别人，还以种种过失相威胁，这样不是很好。总之，大家可以按照平时

的习惯来念诵，莲师的伏藏法中也是这样讲的。

## 佛号意义

昨天讲了三十五佛中的前十位：

一、释迦牟尼佛。

二、金刚不坏佛。所谓“金刚不坏”，意为其空性智慧在何时都不会毁坏，并可摧毁众生的无明。

三、宝光佛。“宝”意为具足一切，非常丰富；“光”能遣除黑暗，意为宝光佛可以遣除众生相续中的无明黑暗。

四、龙尊王佛，由于通达万法法性而获得自在，如龙王一般。

五、精进军佛，其精进力不被摧毁，如精进的军队一般。好多道友还没有获得“精进的军队”，精进

两三天就变成了“懒惰的军队”。

六、精进喜佛，对修行善法非常欢喜，自然具足精进之心。

七、宝火佛。“宝”指珍宝，“火”意为焚烧一切众生的烦恼。

八、宝月光佛。“宝”指珍宝，意为具足一切；“月光”意为赐予众生清凉、遣除无明。

九、现无愚佛。“现无愚”指现前一切智慧，通达一切万法。

十、宝月佛。“宝月”是指，这尊佛对众生的无偏大悲心如珍宝月光一般。

以上是对昨天内容的补充。

**南无无垢佛**

第十一尊是无垢佛，为下方世界的如来，身蓝色，双手结定印。有论典中说，他的手中持着镜子。

顶礼、观想无垢佛，能遣除杀父的罪障。前面讲，祈祷宝月佛能遣除杀母的罪障。杀父、杀母是非常严重的无间罪，通过祈祷、顶礼宝月佛和无垢佛有机会得以清净。

当然，大家不能念一点佛号就去杀父亲、杀母亲，这肯定是不行的，这也绝非佛教的理念。但这个时代与以往不同了，以前几乎没有人会去杀自己的父母，现在这种情况却时有耳闻。新闻中说：有些十二三岁的少年，从小看打打杀杀的动画片，形成了严重的暴力倾向，最后竟杀害了自己的父母，非常可怕。

## 南无离垢佛

第十二尊是离垢佛。

藏文译本中只有离垢佛，没有前面的无垢佛。

顶礼、祈祷离垢佛，能清净杀害阿罗汉的罪障。  
还有注释中说，祈祷离垢佛能清净多劫所造罪业。

## 南无勇施佛

第十三尊是勇施佛，为上方具德世界的如来。不同注释中说，他的身体为白色或黄色，双手结说法手印或手持树叶、树果。

祈祷勇施佛，能清净杀害阿罗汉的罪业。

## 南无清净佛

第十四尊是清净佛，又名梵行佛，为东方离障世界的如来，身黄色，右手结压地印，左手结定印。

祈祷清净佛，能净除五无间罪中最严重的破和合僧的罪业。

## 南无清淨施佛

第十五尊是清淨施佛，为东方无忧世界的如来，身红色，结说法手印。

顶礼清淨施佛，能清淨出佛身血的罪障。

总之，顶礼、祈祷以上几位佛尊，能清淨五无间罪——杀母、杀父、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧的罪障。

## 南无娑留那佛

第十六尊是娑留那佛，为南方无垢世界的如来，身白色，双手结定印。也有论典中说，他手持水坛城和镜子。

顶礼娑留那佛，能清淨染污阿罗汉女的罪业。

## 南无水天佛



第十七尊是水天佛，为西方明亮世界的如来，身白色，结说法手印。

祈祷、顶礼水天佛，能清净杀害菩萨等圣者的罪业。

### 南无坚德佛

第十八尊是坚德佛，又名吉祥贤佛，为西方世界的如来，身黄色，右手结施无畏手印，左手当胸合十。

祈祷、顶礼坚德佛，能清净杀害圣者、阿阇黎的罪障。

### 南无旃檀功德佛

第十九尊是旃檀功德佛。

这些佛名出自菩提流志的译本，与敦煌三藏的译

法基本一致。而不空法师的译本有所不同，比如“功德”一词，不空法师译为“吉祥”，因此“旃檀功德佛”就被译为“旃檀吉祥佛”<sup>9</sup>。

旃檀功德佛是西北方遍妙香世界的如来，身白色，右手按地，左手结定印。

顶礼、祈祷旃檀功德佛，能清净夺取僧团食物或障碍供斋的罪业。

破坏、障碍供斋善行的过失非常大，因为僧众是很严厉的对境。我们看见有人要供养僧众、尤其是供斋的时候，千万不能说“这些僧众不好”之类的话，否则会背负很严重的罪业，多生累劫都无法忏悔清净。但是，至诚顶礼、祈祷旃檀功德佛，也能清净这种罪障。

## 南无量掬光佛

---

9 《佛说三十五佛名礼忏文》：娜谟栴檀吉祥佛。

第二十尊是无量掬光佛，又名无量威德佛，为北方威德俱世界的如来，身红色，结说法手印。

顶礼、祈祷无量掬光佛，能清净毁坏佛塔、佛寺的罪障。

有些人在“文革”期间肆无忌惮地毁坏过佛经、佛塔、佛寺；有些人在没有信仰佛教时，也曾诽谤、不敬三宝，毁坏过经书和佛像。要想忏除这种罪业，就要念诵无量掬光佛的名号。

## 南无光德佛

第二十一尊是光德佛，为东方不空义世界的如来，身蓝色，结说法手印。

顶礼、祈祷光德佛，能清净以嗔恨心所造罪业。

对于三十五佛的身色、手印、标帜等，觉囊派、格鲁派、宁玛派等教派的大德都有不同宣说，这次我

就以比较简要的方式为大家宣说。

## 南无无忧德佛

第二十二尊是无忧德如来，为下方离障世界的如来。不同注释中说：他的身体为浅红色、浅绿色或浅蓝色，手结定印或说法印。

祈祷无忧德佛，能清净以贪心引发的罪障。有些人嗔恨心很大，经常以嗔心犯错；有些人贪心很严重，以贪心造了很多罪。

## 南无那罗延佛

第二十三尊是那罗延佛，为上方离爱世界的如来，身黄色，结说法手印。

念诵那罗延佛的名号，可以清净一万劫中所造罪业。

其实每尊佛的名号都有来由，能体现其功德。比如“那罗延”意为具无生法忍，谁都无法与之对抗。大家应该相信，这些佛尊肯定具有不可思议的威德力。

## 南无功德华佛

第二十四尊是功德华佛，为东南方华盛世界的如来，身黄色，右手结救护手印，左手当胸合掌，掌心向外。

祈祷、顶礼功德华佛，能清净十万劫来所造罪业。

十万大劫是非常漫长的时间。有些人可能想：“我会不会流转这么久呢？”其实会的，因为轮回的确漫无边际。

还有些人会想：“佛陀到底有没有净除罪障的能

力啊？”确实是有的。为什么呢？大家可以想一想：世间人凭借自己的精进力，通过几十年的奋斗，都能在科学、建筑等领域获得成就，那么佛陀为了利益众生，在三阿僧祇劫、七阿僧祇劫当中积累福慧资粮，最后获得圆满正等觉果位，其名号、色身、法身都具有不可思议的威力，也是非常合理的。

所以，即便众生烦恼深重，无始以来造了许多非常可怕的罪业，依靠佛的威力也可以无余遣除——黑暗纵然可怕，光明的力量更为不可思议。无论日光、月光还是灯光，都能遣除周围的黑暗，令整个屋子乃至整个山谷光明一片。总之我们要相信，祈祷佛陀定会获得不可思议的力量。

## 南无莲华光游戏神通佛

第二十五尊是莲华光游戏神通佛，为南方莲花俱世界的如来，身红色，右手按地，左手结定印。

祈祷、顶礼莲华光游戏神通佛，能清净七大劫（也有“一千劫”的说法）中所造罪业，因为他具有圣者七财之无边功德。

## 南无财功德佛

第二十六尊是财功德佛，为西南宝俱世界的如来，身蓝色，手结定印。

顶礼、祈祷财功德佛，能清净相续中的种种恶劣习气。

## 南无德念佛

第二十七尊是德念佛，又称随念功德吉祥佛，为西方俱德世界的如来，身黄色，手结定印。

祈祷德念佛，能遣除身体所造的杀、盗、淫等罪业。关于语业和意业，前面也已经讲了。

## 南无善名称功德佛

第二十八尊是善名称功德佛，为西北方无相世界的如来，身白色，右手结说法印，左手结定印。

祈祷善名称功德佛，能清净不愿诸佛出世的罪障。后文讲到了“厌诸佛出兴于世”，即讨厌诸佛、圣者出世，这是一种很严重的罪障。有些恶人就是不欢喜佛陀、佛像，也不喜欢行持善法。像这样的罪业，通过祈祷善名称功德佛、念诵其名号能得以清净。

## 南无红炎帝幢王佛

第二十九尊是红炎帝幢王佛，为北方明根世界的如来，身蓝色，右手持宝幢，左手结定印。

祈祷红炎帝幢王佛，能消除自己亲自造作的罪业。我们相续中的罪业，有些是随喜别人所造，有些



是教唆别人所造。祈祷、顶礼这尊佛陀，能清净无始以来自己造作的罪业。

## 南无善游步功德佛

第三十尊是善游步功德佛，为东北庄严俱世界的如来——好像东北方的佛陀比较多。他的身体为蓝色，右手持宝剑，左手结定印。

祈祷、顶礼善游步功德佛，能清净教唆他人造恶的罪业，也有注释中说能清净两舌之罪业。像“文革”期间，有的人就说：“我是出家人，不能杀生，你们去杀这头牛吧，我想吃肉。”还有些人自己不杀鱼，让别人去杀。像这类罪业，都能通过祈祷善游步功德佛得以清净。

## 南无斗战胜佛

第三十一尊是斗战胜佛。在小说《西游记》中，

孙悟空也被称为斗战胜佛。他是下方无恼世界的如来，身蓝色，披黄色铠甲。

有些人说：龙猛菩萨的注释中讲，斗战胜佛手持宝剑、身披铠甲，这不合理。其实这没有什么不合理。佛菩萨手持宝剑，并非出于嗔心，也不是为了杀猪、杀牛，而是表示以智慧宝剑斩断无明；身披铠甲，也不是因为执著身体，害怕自己在战斗中受伤，而是表示保护自相续。

祈祷、顶礼斗战胜佛，能遣除傲慢的罪障。

## 南无善游步佛

第三十二尊是善游步佛，为东方俱德世界的如来，身蓝色，双手结压地手印。

祈祷善游步佛，能清净教唆他人造恶业或离间语的罪障。

## 南无周匝庄严功德佛

第三十三尊是周匝庄严功德佛，为西方光明庄严世界的如来，身红色，右手结施无畏手印，左手结定印。

顶礼、祈祷周匝庄严功德佛，能遣除随喜别人造恶业的罪障。

有些人看到别人做善事特别不高兴，看到别人吵架、打仗、造杀生等恶业时却非常欢喜——“你看，我家孩子很了不起，从小就能杀鱼，胆子很大！”像这种罪业，可以依靠祈祷周匝庄严功德佛来遣除。

## 南无宝华游步佛

第三十四尊是宝华游步佛，为西方莲花俱世界的如来，身黄色，右手结施无畏手印，左手结定印。

祈祷、顶礼宝华游步佛，可以满足众生愿望，最

主要的是能清净舍法罪。

法王如意宝以前经常讲：我们可能在辩论、分析法义的过程中造过一些舍法罪，比如对于佛法取一舍一或诽谤别人等。此罪与五无间罪是往生极乐世界的两大障碍，所以我们非常有必要通过顶礼宝华游步佛、念诵其名号来净除这种罪障。

《大宝积经》中讲：造了五逆十恶是很难获得解脱的，但通过《三十五佛忏悔文》来忏悔，就有解脱的希望。寂天菩萨在《集学论》中也引用了三十五佛的全部名号。

藏地各教派的大德都特别重视《三十五佛忏悔文》。作为如来的追随者，无论你学的是汉传佛教还是藏传佛教，都可以祈祷三十五佛。而且，谁也不敢说自相续中一点罪障都没有，事实可能恰恰相反。如果临死之前还没有忏悔清净，何时才能再次获得忏悔的机会呢？

大家既然获得了暇满人身、遇到了善知识和大乘佛法，最好不要放弃自己，尽量每天念一遍《三十五佛忏悔文》。这也花不了多长时间。根机好的人，可以仔细观想每尊佛的身像；如果实在观不起来，就尽量具足四种对治力，一心一意地在三十五佛面前忏悔无始以来所造罪业，这样也非常好。

## 南无宝莲花善住娑罗树王佛

第三十五尊是宝莲花善住娑罗树王佛。

一般来讲，在藏文的祈祷文当中，最前面一尊佛、中间一尊佛和最后一尊佛的名号都会念得长一点。所以，念到三十五佛中的最后一尊时，至少会念如来十种名号中的五六个。

关于“宝莲花善住娑罗树王佛”的名称，不同译本的译法不同。藏文译本和不空法师的译法<sup>10</sup>相同，

10 《佛说三十五佛名礼忏文》：娜谟宝莲花妙住山王佛。

都是“山王佛”；敦煌三藏译本<sup>11</sup>和菩提流志译本<sup>12</sup>中都是“树王佛”。到底是“树王”还是“山王”，我不是特别清楚，诸位可以斟酌。

宝莲花善住娑罗树王佛是东北巨山世界的如来，身黄色，双手结定印。有些注释中说，他的定印上托着妙高山。按照这种说法，可能“山王”更贴切。如果是“树王”的话，他的手中托着树王更为合理。

顶礼宝莲花善住娑罗树王佛，主要能遣除破誓言的罪业。

学密宗的很多人，多少会犯一些密乘戒。阿底峡尊者也说，他的别解脱戒和菩萨戒很清净，但入密乘后，失毁的密乘戒就特别多，每天都要忏悔。很多人入密乘后没有按要求守持密乘戒，造下了千千万万的罪业，过失非常大。

---

11 《佛说决定毗尼经》：南无宝莲华善住娑罗树王如来。

12 《大宝积经·优波离会》：南无宝莲花善住娑罗树王佛。

如果能经常念诵《三十五佛忏悔文》，就能遣除显宗当中所说的五无间罪、近五无间罪（前面讲到的近五无间罪，与乔美仁波切所讲<sup>13</sup>基本相同）、谤法罪、毁坏佛塔等很多罪业。总之，以身口意所造罪业、以贪嗔痴慢疑等烦恼引发的罪业都能净除。

有些人说：“我的罪业太深重了，我好伤心！”其实没必要伤心，只要依靠《三十五佛忏悔文》来忏悔，一定会清净罪业的。

我每讲一部经都会介绍相关功德，大家也会发愿念诵，但过了半年，可能很多人就忘了。不管怎样，过两天我会要求大家自愿报名念诵，希望大家多念《三十五佛忏悔文》。不仅自己念，还要通过各种方式劝至少一个人念。因为现在的众生真的特别可怜，有些人根本不知道什么是“罪业”，就在不知不觉中造了很多罪。所以，我们很有必要劝人念《三十五佛

---

13 《极乐愿文》：杀害比丘与沙弥，污尼毁佛塔寺等，发露忏悔近无间。

忏悔文》或顶礼三十五佛，这个功德很大。

顶礼支已经讲完了，后面继续讲忏悔支和回向支。



## 第3课

2019年12月17日

明天再讲一堂课，2019年我的课就全部圆满了。前段时间我离开佛学院的时候，有人问我：“12月份您回不回来？”我说：“也许回来，也许不回来。”——现在我“也许”回来了。

回来以后给大家讲了一些法。2018年1月2日，我发愿传讲《三十五佛忏悔文》，不到一年，发愿就成熟了——本来今年我有些事情要做，身体也不太好，想在外面待着，但还是以各种因缘回来了，而且明天就可以圆满这部法。

今天再给大家念一遍《三十五忏悔文》的传承，

因为有些人之前没有听到。

（堪布念藏文传承）

刚才念传承的时候，我又想起了我的上师们。以前有些老人家特别精进，每天早上起来都念一遍或三遍《三十五佛忏悔文》。我觉得自己还是很有福报的，在那个特殊的年代，还能遇到一些很好的修行人——在家放牦牛的时候，我邻居是一个特别精进的修行人；读小学时，我住在一位老上师家，他特别喜欢念《三十五佛忏悔文》。虽然当时宗教政策还没开放，做这些事很危险，但他们仍然精进不辍。刚才念《三十五佛忏悔文》时，当年好多上师念诵的声音，以及他们对佛法的虔诚信心，都浮现在我的心中。

## 译本差异

今天下午，我花了很长时间对照《三十五佛忏悔

文》的不同版本，发现了一些差别。当然，前辈译师们都是成就者，像《佛说决定毗尼经》《大宝积经》中的《三十五佛忏悔文》，大家都可以看。另外，我还对照了藏文当中龙猛菩萨的讲义、多罗那他尊者的讲义、宗喀巴大师弟子的注释，但都不是特别好懂。不管怎样，大家按照以前习惯的方式来念诵《三十五佛忏悔文》就可以。

在藏文译本中，顶礼部分只有“离垢佛”，没有“无垢佛”；有“清净光游戏神通如来”，而几个汉文译本中都没有——不空的译本、敦煌三藏的译本、菩提流志的译本中都没有这一佛名。当然，我们不敢说哪个译本是正确的，哪个译本是不正确的，因为这些差别可能源自不同的梵文原本。不过，各译本在三十五佛的数量上都没有差别。

龙猛菩萨在注释中也提到了“清净光游戏神通如来”，所以我想，梵文本中可能确实有这尊佛。这

也可能是某尊佛的别名，就像一个人会有不同的名字一样。

另外，昨天讲的“娑罗树王佛”——“树王”在藏文译本和不空译本中都是“山王”。从唐卡上看，他手中托着的可以说是山王，也可以说是树王——因为绿色的部分比较多。

总之，大家对哪个版本比较熟悉、有把握、有信心，就可以念诵哪个版本。网络时代很方便，只要一搜索，所有译本都会呈现在你的面前。详细对照、分析的话，不同译本的异同也会一目了然。但我们没必要妄加辨别哪个译本对、哪个译本错，只要凭自己的信心选择一个版本念诵就可以。

其实，一尊佛有几个名字也是合理的，释迦牟尼佛就有“能仁”“狮子王”“释迦王”“日亲”等很多名字。像“日亲”和“释迦王”，看起来有很大差别，但在不同译本中出现时，我们也不能说一个对、

一个错。不懂辞藻学或者不知佛陀有很多异名的人，可能认为这不合理，其实不然。

## 实际修持

前面讲了顶礼支——如果要忏悔罪业的话，首先要在佛陀面前顶礼。等会儿我讲完课，大家也一起礼拜三十五佛，念一句佛号，礼拜一次。以后，大家最好也经常礼拜三十五佛，这样不仅能积累无量功德、清净无始以来的罪业，还能达到强身健体的效果。现在人特别重视健康，健身房随处可见。而作为佛教徒，不用花钱去健身房跑步，只要每天在三十五佛面前磕三十五个头，就能预防“三高”等疾病。其实大家确实需要锻炼，尤其是经常闭关、禅修的出家人，长期不锻炼对身体也不好。

总之，希望大家不只是口头上念诵佛陀名号，还要以身口意礼拜佛陀。

## 忏悔支

接下来讲第二层内容：忏悔，即在三十五尊佛面前忏悔无始以来所造的一切罪业。

### ◎ 忏悔对境

如是等一切世界诸佛世尊常住在世，是诸世尊当慈念我！

以三十五佛为主，十方一切世界正在住世的诸佛世尊，请以慈悲心垂念我！

忏悔时，首先要祈祷一切诸佛垂念自己。

“常住在世”即正在住世，意为祈祷的对境是三世诸佛中正在住世的佛陀。

《释迦佛修法仪轨》中讲，佛陀的智慧身并无远

近，无论是谁，只要以恭敬心、欢喜心祈祷，佛陀都会了知，并以愿力现在其前，恒时赐予加持<sup>14</sup>。

那么，此处为何只讲现在佛，而没有讲过去佛和未来佛呢？因为在一般众生看来，过去佛已经灭度，未来佛还未出世，自己无法迎请、祈祷他们。

另外，释迦牟尼佛也属于现在佛，因为他的教法还未隐没。而且在究竟层面上讲，就像《妙法莲华经》所说，如来没有涅槃，妙法没有隐没。

总之，在回向的时候，我们可以将三时善根都回向给过去、现在、未来的一切众生；但在祈请如来垂念、赐予加持时，一般人更倾向于祈祷现在佛。当然，三世诸佛的法身一味一体，我们可以祈祷三世佛，但这需要一定的境界。而凡夫人的分别念主要着眼于现世，认为过去和未来都了不可得。因此这里

---

14 《释迦佛修法仪轨》：如是观想佛陀身，结果马上想到佛真正安住在自前虚空中，因诸佛之智慧身何时何地都无有远近故。观想佛于何处佛必定安住于彼处。经中云：“何者作意佛，佛安住于彼前，恒时赐加持，解脱一切罪。”

讲：以三十五佛为主、十方世界所有的应供、正等觉，正在住世的怙主们，请慈悲地垂念我！我今天有事要说，请您一定给我机会，让我向您倾诉、祈祷！所谓“垂念我”，意为关注我、关心我、聆听我。大家在念诵、忏悔时真的要这样想。

### ◎ 罪报之因

若我此生，若我前生，从无始生死已来所作众罪，若自作、若教他作，见作随喜；

我能回忆的、不能回忆的，今生、前世乃至无始生死轮回中所造的众多罪业，包括自己亲自造的、教唆他人造的、随喜他人造的罪业，一并忏悔。

在漫长的轮回中，我们已转生过无数次，辗转投生为胎生、卵生、湿生、化生的众生——今生是胎生，前世也许是胎生、也许是化生，前世的前世就更



说不清楚了。在每一世的受生处，我们都以身口意造了许许多多自性罪和佛制罪。从无始至今生，积累的罪业不可计数。

有些人想：“既然念诵佛陀名号可以清净一万劫、五万劫等无量罪业，那忏悔罪业很简单啊！”其实与漫长的轮回相比，一万劫、五万劫也不算什么。只要还有罪业未清净，它就会一直在阿赖耶上等着。因此，尽管念诵佛陀名号有很大的功德、加持和力量，但由于众生无始以来所造罪业实在太多了，念诵一两句佛号是无法全部清净的。

很多人只知现世、不信前世，尤其是一些唯物主义者，他们不明白：自己今生没有造罪，还做了很多善事，是个善良的人，别人为什么不赞叹我？这样的困惑，就源于不相信有前世，很多人根本不考虑这个问题。当然这也情有可原，毕竟很多人从小受环境等因素的影响，才形成了现在的世界观。但作为佛教

徒，应该深深地认识到：自己无始以来所造罪业的确是无量无边的。

“若自作”，指自己亲自以身口意造作。

“若教他做”，虽然自己没有做，但唆使别人做了。就像昨天讲的，有些人觉得自己是修行人，不能造恶，就让别人帮他杀生、打仗等。以前一些军官在指挥部命令别人：“你去杀那个人！”“你去毁那座寺院！”这也是有罪业的。

“见作随喜”，这样的人很多。有些人的心比较恶，看见别人造恶业就发自内心地随喜、赞叹。有的盗贼说：“我孩子偷东西很厉害的！”还有些人说：“我朋友说妄语很厉害的，杀鱼也很厉害的！”

以前我有个亲戚，每次见我做善事都特别不高兴，看到有人打架、干坏事就很开心、很随喜。现在有些人，看到电视剧里死了好多人也会赞叹：“活该，

该死！”这都是随喜他人造恶而产生的罪业。

总之，无始以来自己以身口意所造的罪业、劝别人所造的罪业、随喜他人所造的罪业，都要在佛陀面前忏悔。

以上是忏悔总的罪业，下面是忏悔分别的罪业。

世间最严重的罪业是五无间罪和近五无间罪。

### ◎ 近五无间罪

若塔、若僧、若四方僧物，若自取、若教他取，见取随喜；

对于塔物、僧物、四方僧物，如果自己取、教他人取，或看到他人取而随喜赞叹，都属于近五无间罪。

塔物指用于造佛塔、修佛塔的财物。其中还包括

建佛寺、造佛像、印经书的财物，如金子、银子、钱财等。

僧物指供养僧众的物资、钱财。

“四方僧物”，前面的“僧物”是指一个僧团的财物，“四方僧物”是属于十方僧的财物。比如，准备在十座寺院中念经、供斋的钱，没有如理使用，而是据为己有、自己享用，就属于近五无间罪。

对于上述所有三宝物，如果窃取、抢夺、摧毁、擅自挪用、享用，无论自己做还是教别人做，罪业都非常可怕，大家一定要注意。

《极乐愿文》中说：“杀害比丘与沙弥，污尼毁像塔寺等，发露忏悔近无间。”杀害比丘、沙弥，染污尼众，摧毁佛塔等三宝所依，都属于近五无间罪。造了这样的罪业，死后必定直接堕入无间地狱。

有的注释中说：人们一般不会盗取三宝物，造

这样的近五无间罪。其实也会，比如有些佛教徒对佛经、佛塔、佛像毫无恭敬之心，肆意践踏、摧毁。我小时候，身边就发生过摧毁佛塔的事，现在的年轻人可能觉得这有点不可思议。

在我家乡的朵芒寺附近，有三座佛塔和一些玛尼石堆，其中有一部分曾被摧毁。当时有个人说：“这座塔是我们家里人建的，现在要拆就由我们先来拆！”在那个比较特殊的年代，有些藏族人的心也变了。其实，如果没有真正不退转的信心，受到一点点“教育”就会随波逐流、人云亦云。

听说那个人爬到一座比较大的塔上，把里面的很多装藏物掏出来，还吃了酥油、油饼等供品。后来他现世现报，晚年时双目失明。他自己也觉得，那是他摧毁佛塔的果报。大概在上世纪80年代，有个叫切登的僧人修缮了被毁坏的两座佛塔。

当时，我并没有随喜他毁佛塔，只是感到很害

怕。在座也有年龄比较大的人，不知在那个年代有没有亲自参与过那样的事——也许参与的机会比较少，因为汉地的佛法不算很兴盛。而藏地到处是寺院，有些人难免被迫造恶业，有些人自愿造恶业，有些人随喜造恶业，有些人则对此感到无可奈何。

现在有些人，未对佛法生信时，也不恭敬佛经、佛像，甚至践踏、跨越三宝所依；有些佛教徒的家人，经常毁佛经、佛像；还有一些人，即生曾拆毁寺院、经堂……即生如此，无始以来就更不用说了。对于这样的罪业，我们都要真诚忏悔。

### ◎ 五无间罪

**五无间罪，若自作、若教他作，见作随喜；**

对于五无间罪，无论自己亲自造的，教其他人造的，还是随喜他人造的，都要在佛前忏悔。

五无间罪指杀父、杀母、杀阿罗汉、破和合僧、出佛身血。出佛身血和破和合僧在当今时代不会出现。

戒律中讲有三种破僧<sup>15</sup>，真正的破和合僧只有佛陀在世时才会出现。但现在也有近似的破和合僧，比如僧团内部不团结、搞分裂，或者两个寺院、两个金刚道场之间不和合，这些都类似于五无间罪。

真正的出佛身血也只有佛陀在世时才会出现。但现在也有近似的出佛身血，比如诽谤佛法相当于摧毁佛的法身慧命，烧毁佛像或将佛像扔进河中等行为也接近于出佛身血，非常可怕。

大家一定要恭敬佛经、佛像、佛塔等，否则可能会造下接近五无间罪的罪业。去年，我在喇荣的环路边上看到，有人将佛像、佛经和一些论著丢弃在那里，这个罪业非常大！如果你实在无法处理这些，可

---

15 三种破和合僧：破法轮僧，破羯磨僧，及于同一界中兴起斗争。

以将其放在寂静的寺院或佛塔中，而不能直接扔进垃圾桶，这肯定是不合理的。明朗罗钦大师曾说：佛经如果实在无法处理，用火烧掉也不会有过失。

关于无间罪，希望大家看一下《地藏经》，其中详细介绍了“无间”的五个含义，即无间罪的五个特点<sup>16</sup>，这些内容在其他经典中讲得比较少。《地藏经》的第五品《地狱名号品》还讲了无间地狱的残忍果报和诸多地狱的名称。

我对《地藏经》很有信心，正在将其从汉文译成藏文。在山下翻译得比较快，上来以后因为各种事情，翻译得稍微慢了一点儿。不管怎样，我还是想把这部经译完。

---

16 《地藏菩萨本愿经》：又五事业感故称无间。何等为五。一者日夜受罪以至劫数。无时间绝故称无间。二者一人亦满多人亦满故称无间。三者罪器叉棒鹰蛇狼犬。碓磨锯凿剉斫镬汤。铁网铁绳铁驴铁马。生革络首热铁浇身。饥吞铁丸渴饮铁汁。从年竟劫数那由他。苦楚相连更无间断故称无间。四者不问男子女人羌胡夷狄老幼贵贱。或龙或神或天或鬼。罪行业惑悉同受之故称无间。五者若堕此狱。从初入时至百千劫。一日一夜万死万生。求一念间暂住不得。除非业尽方得受生。以此连绵故称无间。



不过，藏地《大藏经》的内容特别多，我翻译出来可能也没有人看吧。那天有位堪布跟我说：“你翻译也没有用的，你看现在谁读《大藏经》啊？藏地本来也没有读经的习惯。”我说：“我没事干，还是翻译一下吧！”——现在有些人不但不给我加油，还给我泼冷水。

上面讲到的种种罪业，无论自己做、教他人做还是随喜别人做，都要忏悔。

关于无间罪，大家要注意以下几点：

### 一、杀父母

作为佛教徒，一般不会杀害父母，但也很难说。像现在的小孩子，经常看打打杀杀的动画片，他们的价值观特别可怕。为人父母者就要小心一点，因为他们已经从动画片里受到了一定的“培训”，有些小孩子可能都学会了使用武器。而为人子女者，则要恭敬

父母，在有生之年尽量报答父母恩德。

## 二、杀阿罗汉

虽然现在的人不可能真正造这一条罪，但有些经典中说：杀阿阇黎——对自己有法恩的传承上师、法师、堪布、堪姆，也近似于造这条罪。

所以，即使你不能报答阿阇黎的恩德，也不应该摧毁他们的身金刚、语金刚和意金刚——比如亲自用武器杀阿阇黎；不依教奉行，与阿阇黎的教言背道而驰；做令阿阇黎不欢悦的事等，都有很大罪业。不相信因果则另当别论，若相信因果，在这方面一定要谨慎。

## 三、破和合僧

有些论典中说：如果两个僧团不和合，他们居住的地方已被晦气所染，草木都不会生长。有些论典解释说：这里的“草木”是指善根之草木，而非世间

草木。

现在的确有这样的情况，比如两位上师分别带着一群弟子，双方弟子发生争斗，上师不但不制止，还随喜他们——“好好好，该打就打！这样有功德。”有些人甚至会摧毁对方所造佛塔、寺院，连佛教徒最基本的善念都不具足。

佛教徒内部拉帮结派真的非常可怕。尤其是在家人，不应该为不同的上师搞一些是非，这对上师的事业没有丝毫助益。如果你真想维护上师，就应该与所有佛教徒团结和合。因为大家都是释迦牟尼佛的弟子，理应以慈悲心、平等心彼此对待，不必特意区分你我。

另外，上师身边的人也很重要。如果他们心胸狭窄、嫉妒心强，就会经常说是非，引起矛盾，对上师事业造成不良影响；如果他们宽宏大量，处处包容，则会对上师、教法和众生带来正面的力量。

作为佛弟子，无论你学的是藏传佛教还是汉传佛教，都应该尽力学习如来教法，而不要学世间法。在世间法当中，“你”与“我”的分别执著是非常强的，而在出世间法尤其是大乘佛法当中，崇尚的是为利一切众生弘扬正法的伟大精神，大家要明白这一点。

### ◎ 十不善道

**十不善道，若自作、若教他作，见作随喜；**

对于十不善道，无论自己造的，教他人造的，还是随喜他人造的，都应忏悔。

“十不善道”，指身体所造杀、盗、淫三种恶业，语言所造妄语、离间语、粗语、绮语四种恶业，心造作的贪心、嗔心、害心、邪见四种恶业，总共十种。

这十不善业，可以自己造；也可以教他人造，比

如通过各种方式使人生邪见、起贪念等；还可以通过随喜他人的方式而造。

有些论典中说，十不善业主要是自性罪。

除了自性罪以外，佛制罪也需要忏悔，包括违犯别解脱戒、菩萨戒和密乘戒所造的一切罪业。

以上从因的角度讲了所忏之罪。

### ◎ 罪业之果

所作罪障，或有覆藏、或不覆藏，应堕地狱、饿鬼、畜生，诸余恶趣边地下贱及弥戾车，如是等处，

由这些或覆藏或不覆藏的罪障，我应堕于地狱、饿鬼、畜生，或生于边地等其余恶趣，成为下贱之人及蔑戾车等。

按照自己所造的诸罪，应堕于八难，即八无暇。

关于八无暇，《大圆满前行》等论典中有详细宣说，我在这里不广说。

“应堕地狱、饿鬼、畜生”，根据造十不善业的轻重，有情将堕入不同的恶趣当中。罪业特别重的堕入地狱，罪业中等或较轻的堕入饿鬼或旁生界。当然，不同的经典当中有不同说法。有的经典中说，造中品罪业堕入饿鬼界；有的经典中说，造中品罪业会堕入旁生界。其原因可能是，饿鬼和旁生的果报分别也有轻重之别。

“边地”指没有佛法的地方。

“弥戾车”又译为“蔑戾车”，指野蛮人，他们将杀生等罪业视为功德，将恶法当作善事，相续中遍满邪见。现在，非洲和中东地区就有很多这样的众生。

有些译本中还有“或生长寿夭，设得人身，诸根

不具，或执邪见，或厌诸佛出兴于世”的内容，意为造恶业者还会转生到长寿天；或者得人身而诸根不具足，有盲、聋、喑哑等残疾；或者成为持邪见者，比如持常断见、不信因果；或者厌恶诸佛出兴于世。在《大圆满前行》中，“佛不出世”是八无暇中的最后一种，是众生难处。而这里讲，有些人非常讨厌佛陀出现于世，他们见到众生被佛陀、善知识吸引，就心生嫉妒，很不开心。

有些注释中说，造恶业者除了转生八无暇外，还要加上“厌佛出世”。不管怎样，如果造了前述罪业，将来一定会转生于这些难处。

### ◎ 如何忏悔

**所作罪障今皆忏悔！**

不管是因业，还是果报，我今天要在以三十五佛

为主的十方如来面前一并忏悔！

忏悔时，应祈请所有佛尊。这些佛尊具有六种特点：智慧者、五眼者、见证者、称量者、知者、见者。不空法师、菩提流志、敦煌三藏等前辈译师的译本中都有此内容。

一、“智慧者”，佛陀是遍知，通达万法实相，其智慧超越一切众生。

二、“五眼者”（也有译本中是“眼者”），“五眼”指肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼。众生所造的善恶在佛陀面前无法隐藏，因为佛能现量见到众生所造的一切善恶。

三、“见证者”，佛陀能彻见众生造业的过程、果报及转生之处，没有猜测的成分，因此佛陀是众生的见证者。世间有些政治家、历史学家说自己是一代人、两代人甚至三代人的见证者。而佛陀，对于众生



所造恶业、所感果报及受生之处都看得清清楚楚，我们所说的妄语，乃至一言一行，在佛陀的五眼前都无法隐藏，因此他是众生的见证者。

四、“称量者”，佛陀是量士夫，他的任何语言都经得起推敲，符合现量与比量，从不说妄语。如果一个人具有智慧、不说妄语，人们就会十分信任他。有些人经常心口不一，嘴上说：“您就像佛陀一样，是智者、称量者，您肯定不会说妄语的。您肯定有神通，一定知道我的过去、现在和未来！”其实心里在想：“他什么都不知道。”

五、“知者”，在胜义谛方面，佛陀以如所有智了达一切实相。

六、“见者”，在世俗谛层面，佛陀以尽所有智无余现见万法。

以三十五佛为主的一切如来，是具有如此功德的

智者。我们凡夫人以肉眼所见非常有限，而佛陀能将前前后后的因果、众生多生累劫所造罪业看得清清楚楚。我们在佛陀面前忏悔罪业时，首先要认识到他们是真正的量士夫。

有的译本中还说：“我要在诸位佛陀面前发露忏悔、不覆不藏，从此以后永远不再造那样的罪业。”

“发露”是指用语言说出自己的罪业。比如，在佛陀面前说自己造了哪种无间罪等。

“忏悔”是指发自内心地忏悔罪业。光是嘴上发露、心里什么都不忏是不行的，光在心里忏悔、嘴上什么都不说也不行。因此，语言上的发露和内心的忏悔都要具足。

“不覆”针对过去的罪业，“不藏”针对现在和未来的罪业，意思是说，对于一切罪业都不能隐藏。或者说，“不覆”指以语言承诺不掩盖罪业，“不藏”

指在行动中不隐藏任何罪业。其实，在佛陀、上师、僧众面前，将自己所造罪业不覆不藏地发露忏悔是很好的。

发愿从今以后永远不再造这样的罪，是返回对治力，即想起以前所造罪业，就像服了毒药一样后悔，下定决心再也不造。如果没有这样的决心，罪业就无法完全忏净。因此，若想真正清静罪业，必须下决心以后再也不造，这一点非常重要。

以上讲完了忏悔支。其实忏悔真的很重要。很多人觉得自己没有什么罪业，可事实并非如此，每个人的相续中一定有很多罪业。这些罪业应该向谁忏悔呢？三十五佛就是特别好、特别殊胜的对境。所以，我们应将无始以来所造罪业，在三十五佛为主的一切世尊面前忏悔。

下面我们一起礼拜三十五佛，之后回向。

## 第4课

2019年12月18日

《三十五佛忏悔文》的第一部分是顶礼支：称念三十五佛名号并顶礼佛尊。第二部分是忏悔支：在三十五佛面前，将无始以来自己所造、劝别人造、随喜他人所造的近五无间罪、五无间罪、十不善业等罪业，以具足四种对治力的方式发露忏悔，不覆不藏。今天讲第三部分——回向支。

前面的内容和今天要讲的经文主要出自《大宝积经》，与藏文译本和不空法师的译本稍有不同。

《三十五佛忏悔文》很重要。以前很多人仅仅是看一看三十五佛的图片，口头上念一念，并不了解其

内容的殊胜性。通过这次学习，大家应该了解这部经的重要性，对其更加重视。

前两天发愿念诵《三十五佛忏悔文》的人比较多。如果你们愿意每天礼忏或念诵一遍的话，我也想给大家提供一个共修的机会。多年以来，我自己一直在念诵；以后大家共同念诵的话，也是很有意义的。希望你们在有生之年每天都能坚持，念藏文或汉文都可以。其实，念一遍《三十五佛忏悔文》用不了多长时间。昨天我们边顶礼边念三十五佛名号，大概用了六七分钟吧。

但昨天可能念得有点快了。在汉地，念佛号、顶礼时会敲引磬提示，不然不好掌握节奏。昨天维那师念得很快，故意让我们出汗，最后他就特别开心，因为他自己也不用磕头。今天讲完课我们还是一起礼忏。

不空译本的后面说：五天竺（中印度、东印度、南印

度、西印度、北印度）的大乘修行人常于六时依《三十五佛忏悔文》礼忏，其功德不可思量<sup>17</sup>。汉地也有礼拜八十八佛的传统。

从无始至今生，每个人都有想得起或想不起的诸多罪障，如果现在不忏悔，可能到死都没机会忏悔清净。大家应该明白这个事理，好好忏悔。能发愿每天念一遍《三十五佛忏悔文》是最好的；如果不能，也可以发愿在一段时间内念诵一百遍或一千遍以上，这个功德很大。

## 回向支

在忏悔支和回向支中，首先都有祈愿如来垂念的内容。

---

17 《佛说三十五佛名礼忏文》：此三十五佛名并忏悔法，出乌波离所问经，能净业障重罪，现生所求禅定解脱，及诸地位皆能满足。五天竺国修行大乘人，常于六时礼忏不阙，功德广多文烦不能尽录，但依天竺所行者略记之。余如本经所述也。

今诸佛世尊，当证知我，当忆念我。

愿以三十五佛为主的十方所有世尊，都慈悲地垂念我、忆念我。

### ◎ 回向与六度相关之善根

我复于诸佛世尊前作如是言：若我此生，若于余生，曾行布施，或守净戒，乃至施与畜生一抔之食，或修净行所有善根，成就众生所有善根，修行菩提所有善根，及无上智所有善根，

我又在诸佛世尊面前这样说：如果我今生及无始生死以来曾行持布施、守持清净戒律，下至施与畜生一抔之食，或受持清净行为，及修安忍、精进、禅定、智慧等善行，或普通善根，或广大善根，全部回向众生。

如是祈祷：佛陀啊，请垂念我，今天我要将所有善根作回向。回向哪些善根呢？自己今生、前世，乃至无始以来，在一切世界中所造的以六波罗蜜多为主的一切善根，都要进行回向。

### ◎ 善根之两种解释

这一段经文，有的译本中表述为：“若我此生，若我前生，无始生死以来，于一切轮回中所受生处，乃至施与畜生一抔之食，若我布施之善根，若我护戒之善根，若我净行之善根，若我成熟诸有情之善根，若我发无上菩提心之善根，若我修无上智之善根……”对于其中所回向之善根，也有不同的解释方法。

第一种解释：善根分为普通善根和广大善根。

一、普通善根，即无始以来所做的三种普通善事。



## 1. 布施之善根——“若我布施之善根”。

布施的种类很多，包括向诸佛菩萨做供养，布施人、非人等。其中，比较下等的是布施畜生一抔食，如喂猫、喂狗等。

## 2. 护戒之善根——“若我护戒之善根”。

以自利之心，受持别解脱戒中的居士戒、沙弥戒、沙弥尼戒、比丘戒、比丘尼戒的善根。

## 3. 净行之善根——“若我净行之善根”。

“净行”指清净的行为。在累世轮回中，受持清静行为的善根也要回向。有些人生来就特别守规矩，有一种自我约束力，不容易犯错，也不轻易做坏事，行为非常清静。

## 二、广大善根。

### 1. 成熟有情之善根——“若我成熟诸有情之善

根”。

这是涉及有情的大乘善根，即通过讲经说法等方便方法，让三界有情相续未成熟的得以成熟，已成熟的获得解脱。

2. 发无上菩提心之善根——“若我发无上菩提心之善根”。

无上菩提心，指愿一切众生获得如来正等觉果位的愿菩提心和行菩提心。

3. 修无上智之善根——“若我修无上智之善根”。

“修无上智”，有些版本中没有“修”字，不空法师的译本中有。所谓“无上智”，指证悟人无我和法无我的智慧波罗蜜多，即通达如来藏的本来面目，也叫“无我的智慧”“无二慧”。这是通达胜义谛最甚深、最究竟、最微妙之法性的善根，对此也要全部

回向。

总之，所回向之善根包括普通善根和广大善根。普通善根是与自己有关的善根，比如为自利而布施、持戒、受持清净行为等；广大善根指成熟有情、发菩提心、证悟无我空性等。

第二种解释：对应六波罗蜜多。很多大德将所回向之善根对应六波罗蜜多来宣讲，未以普通善根和广大善根来分类。

一、布施波罗蜜多之善根——“若我布施之善根”。施与畜牲一抔食以上的善根，全部回向众生。

二、持戒波罗蜜多之善根——“若我护戒之善根”。护持别解脱戒、菩萨戒等戒律的清净善根，悉皆回向一切众生。

三、安忍波罗蜜多之善根——“若我净行之善根”。“净行”，一般指梵净行、清净的行为，此处

指慈悲喜舍四梵住。其中慈悲心与安忍非常相应，依此不会对众生产生嗔恨心。

四、精进波罗蜜多之善根——“若我成熟诸有情之善根”，对于利益一切有情之心行非常欢喜。

五、禅定波罗蜜多之善根——“若我发无上菩提心之善根”，心专注于愿、行菩提心或胜义菩提心，这是非常重要的大乘禅修。

六、智慧波罗蜜多之善根——“若我修无上智之善根”，指证悟法界空性、通达远离一切戏论的甚深义。

## ◎ 回向方式

一切合集校计筹量，

有些注释中说，“合集”“校计”“筹量”是

一个意思。“合集”，可理解为将前述普通善根、广大善根或六波罗蜜多之善根汇集一处。“校计”，将全部善根合计起来。关于“筹量”，我查了一下，有“对未来的规划、筹谋”之意，但几个注释中都说：“筹”是指统筹、统一，“量”表示数量，意为将所有善根加在一起。所以，这三个词的意思基本相同。

如果分开解释，三个词可以对应三乘善根——将人天乘的善根汇集一处（“合集”），将声闻缘觉乘的善根合计起来（“校计”），将无上菩提之善根合在一起（“筹量”），以这种方式做回向。在藏文译本中，这三个词都有，而有些汉文译本中只有其中一个词或两个词。

### ◎ 回向之处

皆悉回向阿耨多罗三藐三菩提。

将所有善根回向自他一切众生，愿皆获得阿耨多罗三藐三菩提。

有译本中说：“今天我在无上、无能胜、胜中胜、尊中胜的佛陀面前，将所有善根回向自他一切众生，愿皆获得阿耨多罗三藐三菩提。”

世尊具有四种特点：无上、无能胜、胜中胜、尊中尊。

藏地有些大德说，“胜中胜”在某些版本中没有，《大宝积经》中就没有这个内容<sup>18</sup>。

觉囊派多罗那他等大德说：“无上”“无能胜”“胜中胜”“尊中尊”其实是一个意思，都表示佛陀是天人师，身口意之一切功德无与伦比。所以，这几个词可说是一体多面的关系。

---

18 《大宝积经》：所有善根一切合集校计筹量，皆悉回向阿耨多罗三藐三菩提，如过去未来现在诸佛所作回向，我亦如是回向。

还有注释中说：“无上”指声闻的功德，“胜中胜”指缘觉的功德，“尊中尊”是菩萨和佛的功德。

总之，我们要在最胜、最妙、最尊贵的佛陀面前，将所有善根悉皆回向，愿包括自己在内的一切众生获得阿耨多罗三藐三菩提。

上述有些内涵在经文上不是特别明显，但我们念诵《三十五佛忏悔文》时一定要发大乘心，作意自己在诸佛菩萨面前，将这一世、前世乃至无始以来所造的与六波罗蜜多相关的善根悉皆回向，愿自他都获得无上正等觉的果位。

以上是第一层含义——与六波罗蜜多相关的回向。下面讲第二层含义——无上回向。

### ◎ 无上回向

如过去、未来、现在诸佛所作回向，我亦如是

回向。

过去、未来、现在诸佛如何回向，我也如是普皆回向。

这种回向方式非常重要。因为真正如理的回向，只有一地菩萨以上的圣者才能做到。而凡夫人，虽然每天念《普贤行愿品》《极乐愿文》等，但只能做相似的回向。如果我们采用一种特别的方法做回向，也能令善根永不耗尽。

以前我们讲《普贤行愿品》《入行论》时提到过，回向时要这样作意：诸佛菩萨如何回向，我就如何回向；金刚上师如何回向，我就如何回向。尤其是，以“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行”来回向，就是真正的回向，能使善根如虚空般无有边



际，如大海般深不可测。这里也讲：三世诸佛如何回向，我就如何回向。很多大德说，这是一种非常好的回向方法。

经文中所说的过去诸佛，包括贤劫千佛中已经出世的佛陀，以及过去七佛等。他们如何回向呢？肯定不是为自己回向，而是为众生回向——那我也要像他们一样回向。未来诸佛包括弥勒佛、胜解佛等千千万万的佛陀，他们如何回向，我们也如何回向。

另外，未来的善根也可以回向。因为从胜义层面和法界空性层面来讲，未来、过去、现在是一味一体的；在诸佛菩萨的境界中，未来与过去无二无别。《华严经》中也说：三世善根皆回向。

总之，我们应该为利一切众生，愿其获得阿耨多罗三藐三菩提而回向。

现在正在住世的诸佛，包括各个世界正在转法轮

的三十五佛，虽然我们看不见，但他们确实存在。还有此娑婆世界的教主释迦牟尼佛，虽已示现圆寂，但其教法还未隐没。因此，现在佛如何回向，我们也如何回向。

这些道理在文字上很简单，大家要如理行持，做任何善法都要以回向来摄持。有些人在回向时作意：文殊菩萨如何回向，我就如何回向；上师如何回向，我就如何回向。文殊菩萨当然有不可思议的境界；而上师呢，如果是好上师，会有很高的境界，如果是坏上师，他自己也糊里糊涂的，回向时可能刹那也没有观想过众生。

很多人在禅修时也妄念纷飞。今天有位堪布跟我说：“我每天早上禅修的时候，就想起了中午开会的内容。”我们有时候也是这样。真正具有法相的善知识，回向时确实安住在如如不动的境界中，非常如法地为众生回向。而有些上师，在显现上也不一定如

此，他的回向可能还不如你清净。

如果是这样的话，用“文殊师利勇猛智……”这两个偈颂来回向更好一些。龙猛菩萨在《经集论》中说：这两颂是如海发愿文之精华，功德特别大。如果没时间念长回向文，将这两个偈颂念一遍也可以。比如放生时，如果发现鱼类快要干死了，就可以尽快回向。我认识一个堪布，他比较懒，即使有时间念《普贤行愿品》，也只以“文殊师利勇猛智……”来回向。

总之，过去诸佛、未来诸佛、现在诸佛如何回向，我就如何回向。以这种方式普皆回向非常重要。

以上就是《三聚经》中的顶礼支、忏悔支和回向支。

## ◎ 日常实修要义

下面的偈颂，是讲日常生活中如何实修《三聚经》要义。

众罪皆忏悔    诸福尽随喜  
及诸佛功德    愿成无上智

在诸佛菩萨面前忏悔一切罪业，随喜自他所做的一切福德及诸佛的功德，祈愿获得佛陀无漏的无上智慧。

“及诸佛功德”，在有的译本中是“及劝请诸佛”，表示劝请诸佛为众生转法轮。

这也是一个祈祷文、祈请文。

首先，对于自己和他人所造罪业一定要忏悔；其次，要随喜自他所做的一切福德和诸佛功德。前者为净障，后者为积资——依靠积累资粮可以产生福报。

那么依靠什么来积资净障呢？依靠佛陀、圣者的

加持和引导，因此要经常祈祷。如果没有祈祷——不祈请佛陀转法轮，也不祈祷诸位高僧大德长久住世、常转法轮等，仅凭一己之力是很难成功的。

经常念诵咒语、祈祷佛陀确实很重要。那天我去参加一个会议，有的技术人员一直在念咒，会议内容倒听得不是很专心。其实在有些场合，念咒语不一定很方便。但不管怎样，养成念咒的习惯还是很好的。以前我认识一位老人，在那个比较特殊的年代，谁都不敢念咒语，他却天天念观音心咒。

总之，我们要忏悔众生一切罪业，随喜众生一切福德及诸佛功德，并经常祈祷诸佛，祈愿自己获得无上智。

下面是皈依佛陀——前面是总的皈依三宝，这里是分别的皈依佛宝。

去来现在佛 于众生最胜

## 无量功德海 我今归命礼

过去、未来、现在的诸佛是人中最胜者，具有无量功德海，我今天在这样的诸佛面前皈依、顶礼。

过去已有恒河沙数佛陀出世，未来将有恒河沙数佛陀出世，现在也有恒河沙数佛陀住世。他们是人中至尊，如狮子王，功德无法企及。《宝性论》中说，佛陀的功德包括离戏法身的功德和成熟色身的功德等。

这里为什么仅顶礼佛陀，不顶礼三宝呢？有些注释中讲：顶礼了佛宝，也就顶礼了法宝和僧宝，因为三宝的根本就是佛陀。《宝性论》中也说：胜义中最究竟的皈依对境唯是佛陀<sup>19</sup>。

我们要发愿皈依现在佛、过去佛和未来佛——虽然过去佛已圆寂，未来佛还未出世，但我们可以如此

---

19 《大乘宝性论》：胜义诸众生，皈处唯一佛，能仁法身故，僧究竟亦彼。

发愿。世间人参加某一个团队的话，也要接受其发展历史和未来规划。因此，过去、现在、未来之延续是合理的，我们可以顶礼三世诸佛。

### ◎ 文后偈颂

以上就将《三聚经》讲完了。下面的内容，在藏文译本中有，不知是哪位大德安立的。有些译本中没有这些内容。我从字面上解释一下。

|         |         |
|---------|---------|
| 菩萨具足大悲力 | 勇士救护利有情 |
| 救度无依罪恶我 | 彼诸菩萨我皈依 |

菩萨们具足大悲力，非常勇敢地在轮回中救护、利益一切有情。愿他们普遍救护像我这样无依无靠、罪业深重的有情，我在诸位菩萨面前皈依、顶礼。

前面讲了皈依佛陀，此处讲皈依文殊菩萨、观世音菩萨等十方所有大菩萨。

“菩萨具足大悲力”，诸位菩萨具足大悲力，这一点与声闻缘觉不同，更远超胜凡夫。

“勇士救护利有情”，所谓“菩萨”，就是在趋入轮回、度化众生方面非常勇敢的有情，他们不会因为小小的因缘而心生恐惧、躲避起来。菩萨在任何情况下都愿意度化众生、利益有情。

“普救无依罪恶我”，这也是一个祈请文，祈请所有的菩萨普遍救护像我这样无依无靠、罪业深重的恶劣众生。

“彼诸菩萨我皈依”，我在十方所有菩萨面前一心一意地皈依、祈祷。

三种身之业    语四意三业

十种不善业    悉皆各忏悔

身业有三种，口业有四种，意业有三种，对于这十种不善业，我要在三十五佛和诸位菩萨面前忏悔。



其实这部分内容也是《三十五佛忏悔文》的略修法。此处是对十不善业的忏悔。

无始至今生      十恶五无间  
心随烦恼转      诸罪皆忏悔

无始至今生所造的十恶业（前面讲了十不善，这里又讲了十恶，可能是摘自不同经典）及五无间罪等由心随烦恼转所造的诸多罪业，都要一一忏悔。

愿戒无有过      具足清净戒  
以无执心戒      戒度得圆满

愿我们相续中的戒律无有垢染，具足清净戒体。以大乘无执心摄持戒律，愿自他相续中的戒度得以圆满。

这是清净戒律的发愿偈。以前法王如意宝经常用这个偈颂给刚受戒的出家人赐予加持。

|         |         |
|---------|---------|
| 我昔所作诸恶业 | 皆由无始贪嗔痴 |
| 从身语意之所生 | 一切我今皆忏悔 |
| 所有礼赞供养福 | 请佛住世转法轮 |
| 随喜忏悔诸善根 | 回向众生及佛道 |

最后是《普贤行愿品》中的偈颂。我往昔所造的恶业，都是由无始以来的贪心、嗔心、痴心所引发的。对于身语意所生的一切罪业，我今天要在诸佛菩萨面前悉皆忏悔。礼赞、供养、请佛住世、请转法轮、随喜、忏悔等所有善根，都回向于众生及佛道。

《三十五佛忏悔文》已传授圆满，希望大家以后认真持诵。

接下来我们一起礼拜三十五佛，再观修一下这几天所讲的内容……

## ○○ 相关阅读

- ▶ 索达吉堪布全集 12 | 译作      《诸佛菩萨名号集》
- ▶ 索达吉堪布全集 13 | 译作      《净除业障百咒功德》
- ▶ 索达吉堪布全集 14 | 译作      《占卜法类》
  - 《文殊占筮法》
  - 《观音占卜法》
  - 《占卜法讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 17 | 译作      《喇荣课诵》
- ▶ 索达吉堪布全集 18 | 译作      《法会课诵》
- ▶ 索达吉堪布全集 19 | 译作      《仪轨合集》
- ▶ 索达吉堪布全集 14 | 著作      《生死救度》
- ▶ 索达吉堪布全集 70 | 课程      《二十一度母赞讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 71 | 课程      《十六罗汉礼供文讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 73 | 课程      《仪轨讲解合集》

