

《入菩薩行論》第二品懺悔罪業

中的「懺悔罪業支」

● 確尊法師譯  
 ● 大堪布貢噶旺秋仁波切講述  
 ● 寂天菩薩造

**懺悔罪業支** (編註：第二品的 27~65 偈頌，為懺悔罪業支的內容)

一、以破斥力懺悔罪業

27、合掌敬祈請 十方正等覺  
 及具菩提心 大悲諸聖眾

安住於東南西北等十方無量無邊世界中，二利究竟圓滿的世尊佛陀，以及心具無緣大悲的佛陀心子中，主要的十地菩薩，及資糧道、加行道等的一切菩薩眾們，我身恭敬地雙手合掌，語恭敬地祈請。



描繪寂天菩薩宣說《入菩薩行論》的唐卡

28、無始輪迴起 此世或他生  
 無知造罪惡 或使他人作

在無始輪迴中，這一世或以前的其他生世，我不知道什麼是罪過，所以親自造了身業殺生，語業妄語，意業貪、害心等惡業，或是自己不做卻叫他人犯下了殺生、偷盜等的罪業。

29、因癡惑所制 隨喜他作為 見此罪過已 佛前決心懺

愚癡無明心迷惑，障蔽自己分辨取捨善惡的智慧，見到、聽到或知道他人所做的種種十惡業、五無間重罪等惡時，心生歡喜而隨喜他所做的，這和自己造業是沒有差別的，一樣

有罪過。像這樣的錯誤、惡業，現在才真正的知道是罪過，對這些罪過，我不是僅口頭上、文字上懺悔，而是發自內心地，在佛菩薩面前，極為後悔地懺悔。

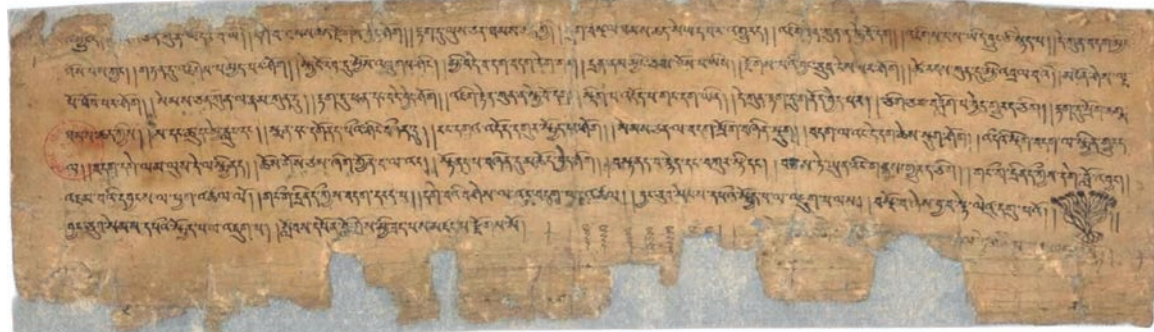
### 30、我因惑門催 於三寶父母 師長或他人 三門行傷害

### 31、多過有瑕疵 罪人我所造 一切難恕罪 佛前悉懺悔

從無始以來到今生，因貪、瞋、我慢、嫉妒、競爭、害眾生之心等煩惱，身語意造作了傷害佛法僧三寶，和有恩於我的父母親，或是上師善知識、親教師、軌範師及其他人。諸如以身體破壞彩繪、塑鑄、雕刻的佛像，以語言譏毀，意念上不相信、起邪見等，燒毀、污損法寶所依的經典文字、念誦的儀軌，搗毀修持佛法的佛學院、關房，捶打殺害僧眾、奪取其法衣資具等等。總之，以身口意來破壞佛法僧三寶；或用身體捶打、用語言責罵、心中起惡意地傷害自己父母親；或用身體捶打、用言語譏毀、退失信心等來對待上師、親教師、善知識。這一切罪過，我造作得很多，罪惡深重的我，心中有這許多惡毒深重的罪業，在引導脫離輪迴的佛菩薩面前，我全都深切羞愧地加以懺悔。

### 32、吾罪未清淨 死亡先行至 云何脫此罪 盡速祈救護

過去自己由身語意所造的惡業罪過還沒有清淨之前，由於壽命的無



敦煌莫高窟出土之《入菩薩行論》藏文寫本殘頁，收藏於法國國家圖書館

常，我有可能先行死亡，所以想要急速的懺悔脫離罪業，要如何才能從自己過去所造的罪業中解脫？為了一定要求得解脫的緣故，祈求至上的皈依處諸佛菩薩們救護我，快讓我那深重的罪業清淨，我堅定的祈請著。

### 33、死主不足信 不待作與否 無論病未病 驟然壽難信

自己的罪業若不盡快懺悔，有可能很快就會死亡，所以要想盡快懺悔罪業的方法，就是這樣思惟：不管將殺害眾生者稱為死主也好，或稱為閻羅王也可以，他什麼時候會來是不一定、不可靠的，是今年，還是明年會來？是五年、十年、十五年或二十年後？到底什麼時候會來殺我，是無法預期無法信賴的。不可信任的閻羅王，不會管你世間的護眷、降敵、生意、農事等做了還是沒做，也不問你佛法的聞思修做了還是沒有。世間上患有氣膽涎等病痛的人，什麼時候會死不一定，縱使現在沒病，身體健康的人也不能肯定不會很快的就死去。總之，壽命是始料所不及的，不管何時此生都是不可信賴的，就像秋末的蚊蟲（特指冬天會下雪地方的秋末蚊蟲）、石上的霜，什麼時候會死不一定，所以生病的人不一定很快就會死亡，不生病健康的人也不一定可以活得很久，在一個病人的一生中有很多沒病的人死去，一個沒病的人一生中也有很多病人死去。因此，我什麼時候會死也是不一定的，因此要趕快懺悔罪業，為了盡速懺罪，所以祈求諸佛菩薩加持，令我的罪業清淨。

### 34、因吾不知 必須捨一切 故為親非親 造作諸罪業

過去的我，不知道自己一切的親友和怨敵都必須捨棄，大家都必須分離，有的往生到天道、人道，有的往下墮到地獄道，為了利益自己喜愛的親友而造了很多如殺盜等的罪業，還有，為了想害自己的怨敵而生起瞋心、嫉妒、競爭之心而造種種罪業。

### 35、仇敵成虛無 諸親亦湮滅 吾亦化烏有 一切終歸無

實際上，不友愛的敵鬼傷害者都會被閻羅王殺死成為虛無，親愛的親友也全會被死主殺死而成為虛無，不但如此，我自己有一天也會死亡不再活著。總之，世間上一切有情出生後，最後都要死亡，世間所有活著的，有一天都會死亡化為烏有，心中應如是思惟。

### 36、猶如領受夢 無論作何事 終將成憶境 往事不復見

好比夜晚作夢般，睡覺夢到吃東西、穿衣服，住在舒適房子裡也好，或是夢到被仇敵魔鬼傷害、與之爭執心生瞋恚也好，早上醒來後，對昨晚奇怪的夢境只會記得一些，除此以外再也沒有什麼，它並不是真實的。就像這樣，這一生中，上半生所做的任何事情，像跟家人親友鄉鄰共住共行共吃、跟怨家仇敵爭鬥生瞋恚等這一切事，現在想起來，除了僅記得一些外再也沒有了，只是成為回憶的對象而已，今天以前的前半生所受的好壞種種，現在都已經沒有了。既然過去已成空，根本不可能再見，要再受或再遇也不可能，因為已經沒有了。

### 37、暫存此一時 親仇多已逝 為彼所造惡 深重住於前

在自己活著的這上半生中，已有很多較自己年長的或年幼或年紀一樣的親友過世了，非親的怨家仇敵也有很多已經過世了。為了貪戀親人，為了幫助他們而使自己造了殺生、偷盜等諸多的惡業；對非親的敵障，生起報復的惡心念並造殺生、毆打、掠奪財物等的殘暴惡行，這一切都已成為習氣駐留在自己的心頭，並沒有消失，自己的惡業要自己背負、自己清淨。

### 38、因吾不了知 吾乃如是驟 故起貪瞋癡 造作諸罪業

過去，因為不知道自己是突然間就會死亡的，不知業果，愚癡無明，愛自瞋他地造作了很多殺、盜、淫、妄、惡口、兩舌的惡業。

### 39、晝夜不停留 此生恆衰減 無復另增添 如我怎不亡

我們的罪業要盡快懺悔，否則來不及。因為，我們並不是很長壽，沒有停住不盡的晝或夜，此生就像斷了水源的池沼，時刻衰減著，就像太陽西下、河水注入大海般，很快的就會到盡頭，壽盡後根本不會再增添，如我般的輪迴凡夫眾生，既不能主宰壽命，怎不會突然就死亡呢？所以應該盡快的勤於懺悔罪業。

### 40、臨終臥床時 親友雖圍繞 命絕諸感受 唯吾一人嘗

當自己壽終臨死躺在床上時，雖然所有的親友都圍繞在床邊看著，但實際命絕時，臨終四大分離的極大痛苦，除了自己一個人嘗受外，眾多親友是無法分攤的，因為臨終四大分離的苦，死後中陰身的苦和來世惡道的苦，都是降臨在自己身上一個人承受，所以應該盡速勤修懺悔罪業法。

### 41、獄卒捉拿時 親朋有何益 唯福能救護 然我卻未修

這一生和過去生都造了很多惡業，來世必墮地獄等惡道的大罪人，在臨死時將看到長著虎、豹、熊、鬼臉的可怕閻王使者，拿著繩索鐵鉤來捉拿的景象，這時不管有多少親友又有什麼用呢？一點用處也沒有，無法以勇士軍隊跟閻王作戰來要回，無法講面子說情，也無法用錢財買回來。這時，對自己一定有益的就只有生前皈依三寶後行善去惡的福德，要是有此福德就能得到救怙，然而自己這一生卻不知道要這樣做，一生就這麼浪費了，臨死時不但將嘗到四大分離的極大痛苦，還有可能見到閻王使者來捉拿的幻相，所以現在要盡速懺悔罪業。

### 42、怙主吾放逸 未知如是怖 為無常此身 竟造諸多罪

自己非常害怕罪業地呼喚著諸佛菩薩說：「怙主啊！您們是救護三界輪迴眾生脫離痛苦的救怙主，我放逸地被祂力控制，罪業深重，祈求您們

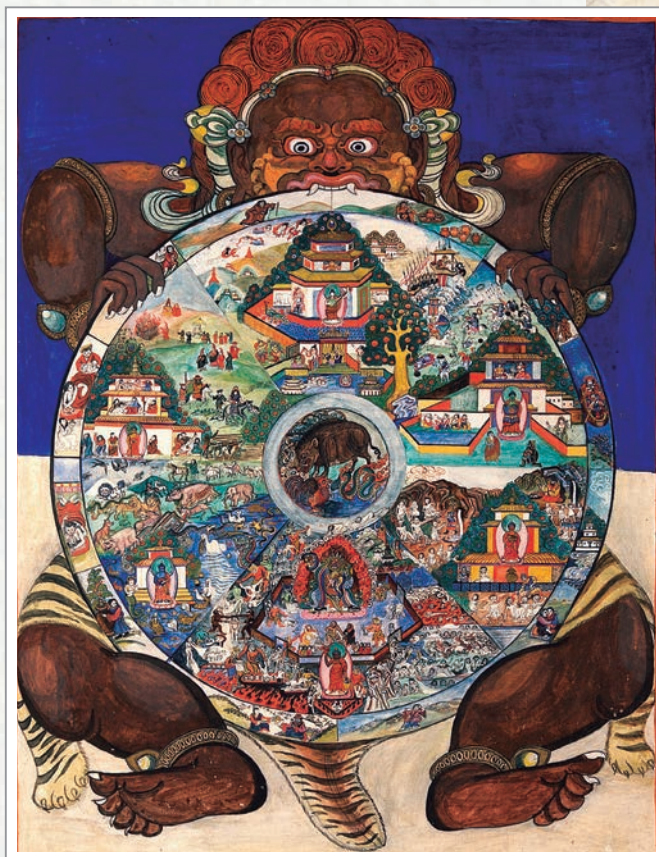
垂視我，過去我不知道造惡的結果會有臨死四大分離、死後中陰和來世墮惡道的這些痛苦，為了無常、不穩固的這一生，自己造了很多殺、盜、邪淫等的惡業，罪過極重。」

### 43、若今赴刑場 尚猶驚怖畏 口乾眼神慌 形貌異往常

為什麼需要害怕罪業？當然應該畏懼。就像罪犯被國王或大臣抓到，判了剝手剝腳的刑罰，現在就要被帶到刑場行刑時，他也會驚駭得口乾舌燥、眼神極為不安，儘管過去的神色看起來是多麼威武，這時整個轉變跟以往不同，當身上帶著手銬腳鐐被劊子手押到刑場時，勇氣全失全身十分恐懼地發抖。如果一般人對於世間的一個刑法都會如此畏懼，那麼造惡的結果則是來世墮到地獄等處中，那時又將與世間不同，更是可怕。

### 44、何況形恐怖 獄卒將捉拿 大怖病苦纏 苦極不待言

造下很多大惡，死後必定墮到地獄的人，在臨死斷氣前，會看到來世將前往的地獄道獄卒們準備來接自己。這些獄卒們身體漆黑威武，長得虎豹蛇頭非常可怕，手中拿著帶火的刀、斧頭、繩索、鐵鎚、鐵鉤，像死人般的眼睛張得大大的，嘴巴也張開著，紅黃色的頭髮、鬍子向上豎起，一副恐嚇的模樣，出現前來要用繩索捆綁、鐵鉤拉牽、鉗子夾、鐵鎚打等可怕的景象，當這一天發生的時候，不用說



六道輪迴圖

罪大惡極的罪人將非常痛苦、畏懼，害怕得身體發抖、哀號、甚至昏厥。這是在講當情況未發生前，應該盡速懺悔之理。

#### 45、誰能善護我 離此大畏怖 戰慄眼大睜 四方尋救護

當罪大惡極的人眼前現出可怕的景象時，會尋求保護，看誰能夠幫助自己，解除大恐懼和劇烈痛苦的惡果，心中存著有人能夠加以保護的希望，這時驚恐萬分、心意狂亂、身體顫抖，眼睛變藍、向上翻白眼，手腳稍稍移動著，似乎朝著東南西北四方在尋找有否可以保護自己的救護者。

#### 46、見四方無依 心中極懊喪 彼處若無依 彼時已何從

向東南西北四方尋找，沒有看到任何的救護者，確知自己生前造惡的結果將墮入地獄惡道，造惡多端者這時灰心絕望。這一生中，從來沒有嚴謹具正知正念的如法修持，也沒有行善去惡，而是為自己造了惡業的有罪者，當壽盡命終時，必然會遭到四大分離的痛苦，死後中陰恐怖的幻相和來世墮入惡道嘗受寒熱飢渴等的劇烈痛苦，如果那時沒有任何救護引導者，自己該怎麼辦呢？是一點辦法也沒有。所以趁現在自己有自主權而且還有些許壽命時，應該皈依三寶，對自己所造的惡業感到羞愧並如實懺悔。以上顯示四力懺悔中的破斥力懺悔罪業。

## 二、以依止力懺悔罪業

#### 47、殷勤護眾生 大力除怖畏 眾生怙主佛 從今我皈依

因為當墮惡道的惡果臨身而恐懼時，會沒有任何的救怙者，所以從今天起，我要皈依佛寶。戰勝四魔的佛陀是眾生的怙主，勤於救護眾生眼前短暫的和究竟的痛苦，他具有救護眾生脫離痛苦的大力量，能消除輪迴中惡道和生老病死一切的恐懼，所以從今天起，我要皈依佛寶。

#### 48、如是亦皈依 能除輪迴怖 佛心所證法 及諸菩薩眾

諸凡佛陀世尊心中所證悟能消除眾生輪迴和惡道一切恐懼的教證法寶，以及菩薩眾的僧寶，我也像皈依佛寶一樣的，從今天起，真誠地皈依法寶和僧寶。

#### 49、因畏懼顛慄 吾身獻普賢 亦將吾身體 獻予文殊尊

罪惡的我皈依三寶後，因十分的畏懼惡果，畏懼著輪迴和惡道恐怖的痛苦，所以毫無遲疑地將我的身心獻給諸佛願力所成的普賢菩薩，又懺罪者我，也毫無懷疑地將我的身心獻給諸佛智慧之身的文殊菩薩。

#### 50、哀號力呼喚 大悲行無惑 慈怙觀世音 祈護罪人我

具有無緣大悲心，完全利生，沒有絲毫自利的迷惑垢染，諸佛心意本色集於一的聖手持蓮花觀世音菩薩，因輪迴苦而非常困頓痛苦的我，發出高亢響亮的哀號聲呼喚您，求您救護我這有罪者的輪迴、惡道苦懼。

#### 51、復於虛空藏 以及地藏王 一切大悲尊 由衷祈救護

初學菩薩懺罪最殊勝對象，大悲體性的聖虛空藏菩薩，和用大地精華滿足利益三界眾生的地藏王菩薩，以及對三界眾生有無緣大悲，是眾生怙主的彌勒菩薩、除蓋障菩薩等一切菩薩，祈求您們救拔輪迴中總、別的一



19世紀普賢菩薩唐卡

切苦懼，我由衷地發出高亢響亮的哀號聲呼喚祈求您們。

## 52、懷瞋閻魔使 見彼生畏懼 四方速逃竄 皈依持杵尊

具有羅剎可怕身形、心懷瞋恨，殺打、處罰地獄眾生的閻王獄卒們，見到金剛手菩薩，突然害怕地四處逃竄。所以對此右手持著代表三世諸佛力量的金剛杵的金剛手菩薩，也一再祈求他的救護並皈依他。

## 53、昔違汝尊教 今知大恐怖 誠敬皈依汝 祈求速除怖

從無始以來到今生前，違背三寶和八大菩薩們的教誨，造諸多罪業，於輪迴中流轉，今知輪迴總、別痛苦極其恐怖，我要衷心的皈依佛、法和菩薩聖賢僧眾的三寶。祈求您迅速的救護消除我這有罪者輪迴總、別痛苦和恐懼。

## 三、以現行對治力懺悔罪業

## 54、若懼尋常疾 尚須遵醫囑 何況貪等過 百疾恆纏身

首先顯示應精勤對治的理由。若被世間平常的氣、膽、涎等疾病折磨而害怕有生命危險時，尚且必須遵照醫生的指示去做，那麼經常被貪、瞋、嫉妒、競爭、我慢等百千種過失的煩惱病所折磨者，就更應該依照醫王佛陀的教誨去實行。

## 55、彼一亦能毀 瞻部一切人 療彼餘藥方 遍尋而不得

在八萬四千煩惱病中，單是貪或是瞋等任何一種煩惱，就能將南瞻部洲所有的人都毀滅、拋擲到惡道，



敦煌出土9世紀金剛手菩薩像  
現藏於大英博物館

能夠治療這些煩惱惡疾的藥，除了依正法實行，如實的行善去惡外，其他的草藥、木本藥、礦物藥等都沒有用，所以雖找遍所有地方也找不到。

### 56、全知佛醫王 拔苦諸聖教 若思不奉行 癡極該訶責

如此說來，要醫治這些惡疾，就必須依照遍知的佛陀醫王所開的藥，依著能根除貪等一切煩惱病痛的八萬四千法去做、去取捨，如果不這樣做，而想依其他方法的人，就太愚癡了，應被智者們斥責。



19世紀釋迦牟尼佛唐卡

### 57、若遇尋常險 猶須謹慎行 況墮千由旬 長劫險難處

如果遇到世間平常的小危險，例如火山岩、懸崖等會導致手腳殘缺、身體受傷，或甚至嚴重點，也不過就是死亡，都要小心謹慎時，那麼因心中生起貪瞋癡煩惱而造殺生等惡業的結果，來世將墮二萬由旬以下的無間等地獄中，受寒熱之苦達半中劫至一中劫之久。倘若害怕墮此長久受寒熱之苦的險處中，不就更應該小心謹慎地努力行善去惡嗎？

### 58、或云今不死 安樂實不宜 吾生終將盡 死亡必無疑

或者有人說今天自己絕對不會死，因此就不努力修持清淨罪業而安心的過日子，這是不應該的，因為自己存活的時間終究將盡，死亡的時刻也

無疑地一定會降臨。這是有關要盡速清淨罪業的教誨。

## 59、誰賜我無懼

誰能賜給我，說我今天不會死？或說我在幾個月內、幾年中都不會死？或者說我永遠不會死？這種能說出確切時間讓自己信任的、沒有恐懼的保證，有誰能夠賜予呢？沒有任何人能夠給予的，起碼過去沒有，所以應該精勤修持清淨罪業的教法，以清淨罪業。

### 云何定脫此 無疑必死亡 為何我安逸

壽命是無常的，突然會死亡，如何脫離死亡呢？這是永遠無法脫離的，無疑地生命將會盡。既然一定會死亡，那麼是什麼理由，讓自己的心不勤於行善去惡、不能如法修持，而安逸的過日子呢？這是不適宜的。

## 四、以恢復力懺悔罪業

### 60、往昔經歷滅 我今尚何餘 仍復貪著彼 違越師教誨

過去世雖曾享受種種妙欲，然今已滅，連回憶也沒有，不但如此，就連今生已過的上半生中，所享受的種種美色、悅音、香氣、妙味、柔軟等妙欲也已滅，如今剩下什麼可以讓我享受的？什麼也沒有，可是自己卻仍然像以前一樣，貪戀那些有漏妙欲，努力的做惡，不皈依三寶如法行善，不修持正法，違背佛陀、上師、堪布、善知識的教誨，十分可惜。

### 61、此生與親友 同樣須捨離 獨行至某處 親仇怎可執

現在活著的這一世，終有一天要捨離，同樣的，自己的父母兄弟親人和朋友等也都得拋下，死的時候，沒有其他的伴侶，自己一個人經中陰身到下一世，有如一個人走在不熟悉的道路上，要前往沒有人的地方，因此怎麼可以貪執父母兄弟姊妹親戚朋友的親眷和傷害的仇敵

呢？絕對不可貪戀親友和瞋怒仇敵。

## 62、諸苦由惡生 如何定脫彼 我當晝與夜 恆常唯思此

總之，由貪瞋癡而造的殺、盜、邪淫等惡業，在短暫和究竟上都只會給身心帶來痛苦和不快樂的果，自己將如何才能確定可以從業和煩惱中解脫出來？應該日夜不停地不想別的，只思惟著如何從業、煩惱的苦果中解脫的方法，和如何清淨由貪瞋引起所造惡業的方法。

## 63、吾因癡無明 犯諸自性罪 或佛所制戒 任何諸罪過

## 64、合掌怙主前 以畏罪苦心 再三禮諸佛 懺除一切罪

有罪過的我，因不知善惡取捨，受愚癡無明驅使，造了殺生、偷搶財物、邪淫、妄語、惡口、兩舌、綺語等，任誰犯此都有罪過、連講都不敢講的自性罪，或其他一般男女做了無罪，而居士、沙彌、比丘、守八關齋戒和持三皈戒的人做了有罪過的制罪，例如對自他都無益處、毫無意義的挖地、拔草、砍樹、毀壞種子、非時食等任何諸罪過。在此雙手合掌，觀想三世怙主佛陀就在自己前面虛空中，自己真正在佛的眼前，以畏懼罪果輪迴和惡道苦的心，一再頂禮諸佛，對自己過去所做的一切性罪、制罪一一懺悔。

## 65、祈求佛攝受 吾之罪過失 此為非善行 爾後不復為

祈求引導眾生從輪迴苦海到解脫城的諸佛菩薩們，慈悲攝持，我以身口意所造的、錯誤的，是輪迴惡道因的罪業，我已知道過去所做身口意的罪業，是不善的，是入輪迴惡道的因緣，從今以後，縱使捨掉性命，我也一定不再造惡業。承諾往後不做是恢復力，像這樣以四力懺悔罪業，可以清淨相當程度的罪業。🌀

本文轉載自寂天菩薩造《入菩薩行論》，大堪布貢噶旺秋仁波切講述，確尊法師譯，台北：中華民國正法源學佛會，2021年10月二版一刷。本文之篇名為本刊編輯所下。