

入行论释·善说海

第二品 忏悔罪业

丁二(受持之方法)分二:一、总义;二、论义。

戊一(总义)分二:一、抉择发心;二、随发心而行持。

己一(抉择发心)分二:一、本体;二、分类。

庚一、本体:

一般来说，如果对诸位大德的论典进行详细分析，就会清楚地认识到大乘道所摄的一切心均是发心。而在此场合的发心本体，正如《现观庄严论》中所说：“发心为利他，求正等菩提。”

庚二、分类:

通常而言，发心从地界的角度来分，有凡夫信解行发心、不清净七地殊胜意乐发心、三清净地异熟之发心以及佛地断障之发心四种。《经庄严论》中云：“诸地信解行，增上净意乐，异熟许别义，断障四发心²³。”从助伴、比喻的侧面来分，如《现观庄严论》中云：“如地金月火，藏宝源大海，金刚山药友，如意宝日歌，王库及大路，车乘与泉水，雅声河流云，分二十二种。”

从获得方式的角度来分，有以名相而得与以法性而得两种。或者，从所缘境的角度有世俗与胜义两种发心；从意

乐加行的角度有愿菩提心与行菩提心两类。适应此场合的分类是最后一种。

己二(随发心而行持)分三:一、受戒方法;二、护戒方法;三、还净方法。

庚一(受戒方法)分三:一、受戒之对境;二、受戒之补特伽罗;三、受戒之仪轨。

辛一、受戒之对境:

《菩萨别解脱经》中云:“得传承、受律仪亦从守护菩萨学处真实具戒者处得受。”《菩萨戒二十颂》中云:“当于持戒具智慧,具力上师前受戒。”此论中也说:“舍命亦不离,善巧大乘义,安住净律仪,珍贵善知识。”

如果实在寻觅不到这样的善知识,就在三宝所依前受戒,这是《菩萨地论》中说的。《学集论》中云:“若无有善知识,则尽己所能观想安住十方之诸佛菩萨现前而受戒。”

辛二、受戒之补特伽罗:

虽然《道灯论》中说“恒具余七种,别解脱戒者,乃有菩萨戒;善根非余有”,但如果菩萨戒的所依身份必须是具足声闻别解脱戒者,那么清净刹土中的菩萨就成了不具备菩萨戒,并且在死亡时也会失去菩萨戒等等有许多过失,关于这些在《释论》中都有宣说。想来,阿底峡尊者对大乘法藏了如指掌,绝不可能承认菩萨戒的所依身份必须具足别解脱戒,我认为,阿底峡尊者实际上是为了

了遮破 当今许多人士连一分别解脱戒也不能守护却自诩具足菩萨戒以及认为菩萨戒意义微小而戒条繁多的这些分别妄念，才说必须是具别解脱戒的身份。《道灯论自释》中这样写道：“只是为宣说殊胜所依，而其他所依也可生起戒体。”由此可见，具不具足别解脱戒都可以，只要具备悲心、信心、想受戒这三种条件的有情就必定能生起菩萨戒体。

辛三、受戒之仪轨：

《菩萨地论》中没有提及说愿菩提心仪轨。法友尊者等也认为愿菩提心并不观待仪轨。

阿底峡尊者依次造了愿行菩提心仪轨。

本论按照《释论》的观点来讲，是从殊胜补特伽罗的角度同时受愿行菩提心的仪轨。

那波瓦尊者说：“愿菩提心是发心，行菩提心是菩萨戒。”并且认为此论宣说了次第或同时受愿行菩提心的两种方法。

慧源尊者等也认为愿菩提心是发心，行菩提心是菩萨戒。尽管众说纷纭，但在此只是稍稍加以分析，其实，愿菩提心不是依靠仪轨而生起而且不成为菩萨戒这种情况的的确确也是有的。然而，依靠仪轨而生起也不相违，如果依靠仪轨在证得菩提之前具足断除一切所断的心，那么也就成了菩萨戒。本论中说：“断尽恶心时，说为戒度圆。”

当然，行菩提心绝对属于菩萨戒所摄，不管是次第还是同时受愿行菩提心，都未尝不可，因为经论中这两种受戒方法都出现过，并且不存在以理妨害。本来，受戒的方法有许多不同之处，但在这里按照本论所讲的加行、正行与后行来受。

庚二、护戒方法：

断除菩萨的一切所断，修学一切学处。对于所断，《菩萨地论》中宣说了四种他胜罪，四十五种恶作罪。

《虚空藏经》中所说的十四戒在《学集论》中归纳为偈颂“盗夺三宝财，许为他胜罪；舍弃微妙法，佛说第二条；于破戒比丘，殴打抢袈裟，关入牢狱中，及令彼还俗，制死为第三；造五无间罪；持执诸邪见”，这是讲国王五定罪。“彼之前四条，复加毁城等，佛说根本罪”，这是讲大臣五定罪。“于未修心众，宣说空性法；

令诸佛教徒，退失圆菩提；尽舍别解脱，修行大乘法；执说小乘法，不能断贪等，令他亦持此；宣扬自功德，为利养恭敬²⁴，以语诋毁他；谓我深安忍，言说颠倒语；惩令惩沙门，三宝财行贿，以及受贿赂；令舍弃寂止，修者诸受用，施于闻思者。此等根本罪，众生大狱因”，按照这其中所说，国王与大臣共有十定罪，初学者有八定罪，再加上舍弃愿菩提心，总共有十九种菩萨堕罪。

《密意庄严论》中所说的这十八条可以归纳在《菩萨地论》所说的四条当中。概括而言，一般菩萨戒有断除所断的严禁恶行戒、行持六度的摄集善法戒以及唯一利益众生的饶益有情戒三戒中。

略而言之，菩萨的学处就是要断除有害自他的一切因素，脚踏实地利己利他。成办利益的方式也是依照《菩萨戒二十颂》中所说：“无论于他抑或己，虽是痛苦凡有利，一切利乐皆当为，虽乐不利切莫行。”也就是说，如果心存善意、行为善妙，则绝对没有堕罪；与之相反，心怀歹意、行为恶劣，可以肯定是堕罪；如果是好心好意，那么即使外表行为显得为非作歹，也只是堕罪的形象；相反，如果居心不良，那么即使行为上显得多么道貌岸然，也是无堕的形象。

庚三、还净方法：

《菩萨戒二十颂》中云：“大缚罪当重受戒，中缚三人前忏悔，余罪于一人前忏，有无染污依自心。”《学集论》中云：“梦境内住于，虚空藏前忏。”本论也说：“昼夜当各三，诵读三聚经，依佛菩提心，悔除堕罪余。”

戊二(论义)分三：一、加行；二、正行；三、后行。

己一(加行)分二：一、净化自相续；二、为利他而修心。

庚一(净化自相续)分八：一、供养；二、顶礼；三、皈依；四、忏罪；五、随喜；六、请转法轮；七、祈请不涅槃；八、回向福德。

辛一(供养)分二：一、总说；二、别说。

壬一、总说：

为持珍宝心，我今供如来，
无垢妙法宝，佛子功德海。

为了受持珍宝菩提心，我今在对境一切善逝、无有分别实无实之垢染的所有妙法以及具有无量无边如海功德的诸位圣者菩萨，也就是三宝面前，以想获得佛果的意乐、为一切有情、供品善妙悦意、三轮清净、无有违品的垢染、回向大菩提这六种方式来供养。

壬二(别说)分六:一、供养无主物;二、供养身体;三、意幻供养;四、发愿供养;五、无上供养;六、赞叹供养。

癸一(供养无主物)分二:一、真实供养;二、供养彼等之原因。

子一、真实供养:

鲜花与珍果，种种诸良药，
世间珍宝物，悦意澄净水。

如《等持王经》中云：“十方世畀界中净水、平原中所长之鲜花、珍宝等未属他者所有物皆当供养。”世界上所有争奇斗艳的鲜花、珍贵的果实，应有尽有的各种妙药，品种各异的奇珍异宝，令人舒心悦意具八功德的净水，如云：“清凉香轻柔，澄清无有垢，饮时不损喉，饮已不伤腹。”

巍巍珍宝山，静谧宜人林，
花严妙宝树，珍果垂枝树。

巍峨高耸的金山等宝山，远离喧嚣愦闹、舒心悦意的森林，由本身的花朵点缀得无比庄严、累累硕果压垂了枝干的妙树。

世间妙芳香，如意妙宝树，
自生诸庄稼，及余诸珍饰，
莲花诸湖泊，悦吟美天鹅。

天等世界中合成而散发的芬芳香气、沉香等涂香，能满足所需的如意树、奇珍异宝所形成的妙树，未经耕耘自然生长的庄稼，以及除此之外值得供养的所有珍贵饰品，包括由莲花点缀的湖泊、池塘中不断传来天鹅悦耳动听的吟唱声。

浩瀚虚空界，一切无主物，
意缘敬奉献，牟尼诸佛子，
祈请胜福田，悲愍纳吾供。

诸如此类，以上浩瀚无边虚空界中，清净刹土以及北俱卢洲等处所有的无主物，我均以心观想取来，郑重地供养释迦牟尼佛以及一切殊胜的佛子，祈请供养能获得大果报的殊胜福田为利众生而接纳，祈求大慈大悲的尊主慈爱垂念我而接受我的这些供品。

子二、供养彼等之原因：

福薄我贫穷，无余堪供财，
祈求慈怙主，利我受此供。

若有人问：为何不供养自己的财物而供养这些无主物呢？

由于我往昔没有积累过福德，极为贫寒，除了这些供品以外我实在无有任何其他可以供养的财物。真心诚意想供养您，祈盼唯一利他的诸位怙主为了利益供养者我而纳受这所有的供品。

癸二、供养身体：

愿以吾身心，恒献佛佛子，
恳请哀纳受，我愿为尊仆。
尊既慈摄护，利生无怯顾，
远罪净身心，誓断诸恶业！

在胜伏四魔的佛陀及其一切佛子前，我愿恒时供养自己的身体，诚恳祈请诸位圣尊菩萨能完全接纳。我心甘情愿做忠实的仆人，对您们言听计从，祈愿您能慈悲摄受。我依靠大尊主的呵护才能在三有中不畏痛苦而饶益众生，如果我罪恶深重，则无法利益有情，因此为了真正摆脱以往的罪业而诚心忏悔，立誓今后再不造罪。

癸三、意幻供养：

如云：浴拭妙衣饰，香薰花神馐，灯地室宝伞，意幻十二供。

意幻供养可分为十二种：

馥郁一净室，晶地亮莹莹，
宝柱生悦意，珠盖频闪烁。
备诸珍宝瓶，盛满妙香水，
洋溢美歌乐，请佛佛子浴。

一、沐浴:用旃檀薰染的浴室散发出扑鼻的芳香，水晶地晶莹剔透，光彩夺目，打扫得十分清洁。光芒闪烁、各种珍宝的柱子上悬挂着闪光珍珠装点的华盖。在此，已备好盛满涂香配成的悦意香水、鲜花的许多金等宝瓶，伴随着歌声乐音而请一切善逝及佛子沐浴。

香薰极洁净，浴巾拭其身。
拭已复献上，香极妙色衣。

二、擦拭:等待诸佛菩萨沐浴之后，用妙香薰染、清洁柔软、无与伦比的衣物(浴巾)擦拭他们的身体。

三、妙衣:擦拭完毕以后，对于出家装束的佛菩萨，供上袈裟等适合出家身份的芬芳妙衣;对身着在家装束的尊众，献上色彩各异、柔软飘逸的妙衣。

亦以细柔服，最胜庄严物，
庄严普贤尊，文殊观自在。

四、饰品:以成百上好的冠冕等装饰品庄严现见真谛而成为圣者的普贤菩萨、文殊菩萨、观自在菩萨、金刚手菩萨、弥勒菩萨等根据所化众生的根基而持在家相的诸位大菩萨。

香遍三千界，妙香涂敷彼，
犹如纯炼金，发光诸佛身。

五、妙香:《俱舍论》中云:“四大部洲与日月，须弥山王及欲天，梵天世界一千数，许为小千之世界，彼之千数承许为，二千中千之世间，彼之千数三千界。”在这样的所有三千世界等无量刹土中恒时飘散着阵阵的芳香，遍

及各处，以如此殊胜的妙香涂敷宛如纯金般熠熠发光的佛身。

于诸胜供处，供以香莲花，

曼陀青莲花，及诸妙花鬘。

六、美花：在堪为殊胜福田的一切佛像等前供上令人感到惬意、香味沁人肺腑的曼陀罗、莲花以及青莲花等所有天花，还有用这些美花及珍宝等精心穿成五颜六色悦意的花鬘、宝鬘。

亦献最胜香，香溢结香云。

复献诸神馐，种种妙饮食。

七、香云：殊胜合意的妙香洋溢各方，结成香云，旋绕遍布空中，这些也都供养佛菩萨。

八、神馐：又敬献上白糖、核桃汁等花样繁多、味道鲜美的神馐。

亦献金莲花，齐列珍宝灯。

香敷地面上，散布悦意花。

九、宝灯：井然有序排列着的金莲花中安放有各式各样光芒闪闪的宝灯，这些也供养诸佛菩萨。

十、地面：香水涂敷的地面上，遍满令人赏心悦目的花朵，以此作供养。

广厦扬赞歌，悬珠耀光泽，

严空无量饰，亦献大悲主。

十一、宫殿:具有庄严等功德的无量宫殿，传颂着天子天女们所吟唱的悦耳动听的赞歌，各种珍珠宝珠串悬垂的饰品将宝幢等严饰得光怪陆离、光芒万丈，遍布虚空界，成为虚空庄严的这些装饰品也都供献给大慈大悲的诸位尊主。

金柄撑宝伞，周边缀美饰，
形妙极庄严，亦展献诸佛。

十二、宝伞:周围有珍珠等饰品严饰的悦意金柄高高撑起珍宝组成、造型美观、令人见而生喜的胜妙宝伞，也恒时供养一切如来。

癸四、发愿供养:

别此亦献供，悦耳美音乐，
愿息有情苦，乐云常住留。
唯愿珍宝花，如雨续降淋，
一切妙法宝，灵塔佛身前。

除了上述这些供品以外，也愿伴随更为殊胜动听的乐声妙音、具有息灭有情痛苦、带来安乐这种特殊能力的所有祥云也能长久住留。愿在教法、证法及其所依经函等一切法宝及所有佛塔、佛像等前，连续不断地降下珍宝花等妙雨。

癸五、无上供养:

犹如妙吉祥，昔日供诸佛，

吾亦如是供，如来诸佛子。

如同文殊菩萨等诸位大菩萨曾于十方诸佛 前作供养的方式一样，我也如是这般供养一切 如来怙主及佛子。如《宝箧经》中云：“多种鲜花花华盖，以及五彩缤纷花，铺遍形态各异花， 供大尊主彼等佛。”

癸六、赞叹供养:

我以海潮音，赞佛功德海，

愿妙赞歌云，飘临彼等前。

我以无量无边的一切赞歌海潮赞颂诸佛菩 萨功德的大海，愿美妙动听的赞歌云朵一定飘 荡到功德海——诸佛 菩萨面前。

辛二、顶礼:

化身微尘数，匍匐我顶礼，

三世一切佛，正法最胜僧，

敬礼佛灵塔，菩提心根本，

亦礼戒胜者，堪布阿阇黎。

在过去、现在、未来三时一切佛陀、正法 与胜会僧众 前，我以所有刹土诸微尘数的身体 匍匐顶礼，同时我也 顶礼一切作为生起菩提心 的根本佛像与大乘法藏等，还 要敬礼能生起或修行或宣讲菩提心的一切处所以及佛塔、 传法 的堪布阿阇黎、孜孜不倦行解脱之事的殊胜禁行 者。

辛三(皈依)分二:一、总义;二、论义。

壬一(总义)分二:一、抉择皈依;二、随皈依而行持。

癸一(抉择皈依)分三:一、本体;二、分类;三、各自之自性。

子一、本体:

为了遣除恐怖而依止皈依处。

子二、分类:

皈依有世间皈依与出世间皈依，出世间皈依又分为大乘皈依与小乘皈依两种。

子三、各自之自性:

世间皈依:为了摆脱某些恐惧而皈依世间的天神等，这并不是殊胜的皈依。《胜幢经》中云:“处于畏惧恐怖地，多数依止山森林，寺院树木及佛塔，彼非主要皈依处，依止彼等皈依处，不能解脱大痛苦。”

出世间皈依(有小乘皈依与大乘皈依):其中为了自己脱离轮回的痛苦，在有生之年皈依三宝，这是小乘的皈依。以大悲心引发，为一切有情脱离痛苦，而欲求自己获得佛果，时间直至菩提果之间，这是大乘的三皈依。

癸二、随皈依而行持:

经中云:“皈依佛宝者，彼为真居士，何时不皈依，其他诸天神。皈依正法者，远离损害心。皈依僧众者，不交外道徒。”首先在上师面前受皈依戒以后，依照经中所说于一切时分中诚心依赖三宝，心怀恭敬之情精进供养，不

害任何有情，不交往恶友等等。我们要依靠这种方式避免失毁皈依戒。一旦不慎失毁，就要通过再次受戒等途径来断除罪业，增上功德。

壬二、论义：

乃至菩提果，皈依诸佛陀，
亦依正法宝，菩萨诸圣众。

在没有证得菩提果之前的时间里，在一切佛陀、正法与菩萨僧众的对境前以诚心诚意说“我依止佛法僧，愿得以庇护”的方式而皈依。

辛四(忏罪)分二：一、总义；二、论义。

壬一(总义)分三：一、所净罪业之六门；二、能净四对治力；三、净法加行正行后行。

癸一、所净罪业之六门：

所净罪业的途径有时间、因、门、加行、对境与形相六种。

癸二(能净四对治力)分四：一、厌患对治力；二、所依对治力；三、现行对治力；四、返回对治力。

子一、厌患对治力：

见到过患后追悔莫及，如同饮毒者见到后果一般，这就是厌患对治力。

子二、所依对治力：

依止能摆脱罪业的方法，如依止药物一般，这叫做所依对治力。

子三、现行对治力：

奉行善法，如同服药一样，这是现行对治力。

子四、返回对治力：

从今以后纵遇命难也不造罪，如同以后不再服毒一样，此为返回对治力。

我们必须要具足以上四种对治力，如果具备了这四种对治力，那么必定能净除罪业。四对治力的数量是确定的，《宣说四法经》中云：“弥勒，菩萨若具四法则清净一切所造所积之罪业。何为四法？即厌患对治、依止菩提心（所依对治）、现行对治、返回对治。”

癸三、净法加行正行后行：

加行皈依发心，正行以具足四对治力的方式念诵忏悔文、观修罪业清净，后行观想依靠忏悔对境的加持而净除一切罪业、作回向等，这是诸位上师的窍诀。

壬二(论义)分四：一、厌患对治力；二、所依对治力；三、现行对治力；四、返回对治力。

癸一(厌患对治力)分二：一、总说忏悔罪业之方式；二、依殊胜对境而忏悔特殊罪业之方式。

子一、总说忏悔罪业之方式：

我于十方佛，及具菩提心，
大悲诸圣众，合掌如是白：
无始轮回起，此世或他生，
无知犯诸罪，或劝他作恶，
或因痴所牵，随喜彼所为，
见此罪过已，对佛诚忏悔。

在忏悔的对境——安住各方所有大慈大悲的圆满正等觉佛陀及菩萨尊主前，自己身体合掌，口中如是呈白：从无始时流转轮回直到今世，或者在以往生生世世中，我因为不知晓罪业的过患，自己作恶或者唆使别人造罪，再者，由于自己被愚痴迷惑所牵引，欣然随喜他人非作歹，察觉所犯下的这些罪过以后，我诚心诚意在一切怙主面前不覆不藏发露忏悔。

子二、依殊胜对境而忏悔特殊罪业之方式：

惑催身语意，于三宝父母，
师长或余人，造作诸伤害。
因昔犯众过，今成有罪人，
一切难恕罪，佛前悉忏悔。

我因为烦恼的驱使，身语意对三宝、父母、堪布阿闍黎及其他任何对境进行的所有加害理当忏悔。总之，由于犯了贪欲等许许多多罪过，如今已成了恶贯满盈、罪大恶极的我对于自己所造的难以宽恕的所有罪业在导师诸佛前忏悔。

癸二(所依对治力)分三:一、皈依原因;二、所皈依之对境;三、如何皈依。

子一(皈依原因)分二:一、略说;二、广说。

丑一、略说:

罪业未净前，吾身或先亡，
云何脱此罪，故祈速救护！

为什么要精勤忏悔呢?在罪业还没有得以清净之前，我很有可能会先死去，倘若如此，就会堕落到恶趣当中，到那时如何能摆脱这些罪业呢?因此祈求迅速得以救护!

丑二(广说)分二:一、思维疾速死亡而生起皈依之心;二、思维死亡极恐怖而生起皈依之心。

寅一(思维疾速死亡而生起皈依之心)分三:一、略说;二、广说;三、摄义。

一、略说:

死神不足信，不待罪净否，
无论病未病，寿暂不可恃。

这么急迫皈依到底是什么原因呢?不可信赖的这个死亡不会等到你罪业清净与否，也不会照顾你事情完没完成，不管你生病还是没有生病，都不能保证不会突然气绝身亡，寿命实在是不可靠。

因吾不了知，死时舍一切，
故为亲与仇，造种种罪业。

人在死亡的时候必然要抛下亲友怨敌等一切的一切，只剩下自己孤孤单单，可是我由于没有认识到这一点而为利亲害怨造下了各种罪业。

二、广说：

仇敌化虚无，诸亲亦烟灭，
吾身必死亡，一切终归无。

依之造罪的怨敌们如今已经不复存在，亲友们也杳无踪影，我也不例外，终究难免一死，有情与受用一切的一切最终都将化为乌有，为了这一切而造罪实在是无意义。

人生如梦幻，无论何事物，
受已成念境，往事不复见。

假设有人心里认为：使亲友们欢欣喜悦等快乐以后也会跟随着我们，所以有实在的意义。

实际上这样的快乐等何事何物、现在所有的受用等一切的一切后来只能成为回忆的对境罢了，而不可能再亲眼目睹、亲身感受，因为往事已经流逝过去，犹如梦中所享受的快乐在醒来时荡然无存一般。

复次于此生，亲仇半已逝，
造罪苦果报，点滴候在前。

不用说是流转的生生世世，就是暂时存活的今生今世当中也可以看得出，多半过世的亲朋好友、冤家对头以及曾经与之相伴的快乐等都如梦境一样一去不复返，然而

为了他们所造的难以饶恕的罪业及所有习气果报却都在前方等候着我们。

三、摄义：

因吾不甚解：命终如是骤，
故起贪嗔痴，造作诸恶业。

由于我没有深刻地认识到死亡如此突然，导致受贪嗔痴的牵制而造下了许许多多罪业，要想使这些罪业在即生中得以清净，就必须雷厉风行加以净除。

昼夜不暂留，此生恒衰减，
额外无复增，吾命岂不亡？

朝夕流逝，片刻不停，今生稍纵即逝，一分一秒地减少，而绝不会有增多的可能，为此，我又怎么会不死呢？定死无疑。

寅二(思维死亡极恐怖而生起皈依之心)分二：一、略说；二、广说。

一、略说：

临终弥留际，众亲虽围绕，
命绝诸苦痛，唯吾一人受。

有人认为：尽管必死无疑，但是在死的时候还是需要亲友等。

在临终的弥留之际，自己躺在床榻上，尽管所有亲友在四周团团围绕，可是命绝身亡的苦痛只有我独自一人感受，他们根本无法分担。

魔使来执时，亲朋有何益？
唯福能救护，然我未曾修。

如果有人认为：即便如此，但他们在那时也能救护我吧。当你被阎罗狱卒捉住时，亲戚朋友们能起到什么作用呢？根本无济于事。那么，什么才能对你有帮助呢？到那个时候，唯有福德才能救护，然而遗憾的是，我却从来没有修善积福。

放逸我未知：死亡如是怖，
故为无常身，亲造诸多罪。

于是不由得悲哀大声呼喊：怙主啊！没有修善积福、没有防护漏法而一直放逸无度的我不知道死亡竟然这般恐怖，以致于为了无常的现世亲身造下了累累罪业。

二、广说：

若今赴刑场，罪犯犹惊怖，
口干眼凸出，形貌异故昔。
何况形恐怖，魔使所执持，
大怖忧苦缠，苦极不待言。

例如，一名今天就要被带到刑场上上去的罪犯，也会惊恐万分，口干舌燥，双目凸出，面目皆非，与以前判若两人，那么被面目狰狞、十分可怕的阎罗狱卒捉住，被极大的恐惧所逼，处在痛苦不堪、极为可怜的地步，那副胆战心惊的悲惨情景就更不用说了。

谁能救护我，离此大怖畏，
睁大凸怖眼，四方寻救护，
四方遍寻觅，无依心懊丧，
彼处苦无依，惶惶何所从？

到那时，有谁能救护我摆脱这么巨大的恐怖呢？我不由得睁大向外凸出、惶恐不安的双眼四处寻觅救护者，经过一番苦苦寻找，结果发现四方居然没有任何可皈依处，不禁心灰意冷，极度失望。如果处在那种无依无靠的境地中，当时我该何去何从呢？实在是无计可施。

子二(所皈依之对境)分二：一、皈依共同三宝；二、皈依具愿力之菩萨。

五一、皈依共同三宝：

佛为众怙主，慈悲勤护生，
力能除众惧，故我今皈依。
如是亦皈依，能除轮回怖，
我佛所悟法，及菩萨圣众。

当时，无依无靠，唯有皈依三宝，众生怙主、大慈大悲的佛陀以最大的精进行持救护一切有情的事业，具有超凡的救护威德力，能遣除所有怖畏，因此我从现在起皈依佛陀；皈依能解除轮回恐怖、佛陀所了悟的正法；同样也真实皈依菩萨僧众。

丑二、皈依具愿力之菩萨：

因怖惊颤栗，将身奉普贤，
亦复以此身，敬献文殊尊。

我由于害怕地狱等处的痛苦而惊恐不安、瑟瑟发抖，于是将自己奉献给普贤大菩萨，也将自己的身体献给文殊菩萨。

哀号力呼求，不昧大悲行，
慈尊观世音，救赎罪人我！

痛苦不堪的我悲哀哭泣，极力呼唤具有无伪大悲心与大悲行的怙主观世音菩萨，为什么呢？祈求救护罪大恶极的我。

复于虚空藏，及地藏王等，
一切大悲尊，由衷祈救护。

也同样发自内心地呼唤圣者虚空藏菩萨、地藏王菩萨、弥勒菩萨、除盖障菩萨等具有大悲心的所有怙主，祈愿能得到他们的救护。

皈依金刚手，怀嗔阎魔使，
见彼心畏惧，四方速逃逸。

我也皈依能令那些嗔恨众生的阎罗狱卒等见而生畏、四处逃窜的金刚手菩萨。

子三、如何皈依：

昔违尊圣教，今生大忧惧。
愿以皈命尊，求速除怖畏！

如今深深察觉到，昔日违越佛陀教的罪业 果报如此可怕，而皈依您祈求迅速消除恐怖。

癸三(现行对治力)分三:一、理当精进 对治;二、迅速精进;三、如何精进。

子一(理当精进对治)分二:一、以患者 之喻说明;二、以险处之喻说明。

丑一、以患者之喻说明:

若惧寻常疾，尚需遵医嘱，
何况贪等患，百罪恒缠身。

即便是畏惧风、胆等平常疾病，也需要谨 遵医嘱而采取行之有效的治疗，那么贪欲等百罪的痼疾恒常萦身必然要精进遵照如来言教来 对治就更不必说了，因为弥天大罪的重症实在 难以治愈。

一嗔若能毁， 艰部一切人，
疗惑诸药方， 遍寻若不得。
医王一切智， 拔苦诸圣教，
知己若不行， 痴极应呵责。

为什么呢?贪心等一种疾患就足可以毁灭 南赡部洲为主的一切人，除了依如来教奉行以外寻遍四面八方也得不到能治愈这些疾患的良 药。能治疗这些烦恼疾病的灵丹妙药就是一切 种智，因为依靠它能解除一切痛苦，明知道自己这一点还不依教奉行，显然是愚昧至极、该被 呵责的对象。

丑二、以险处之喻说明：

若遇寻常险，犹须慎防护，
况堕千由旬，长劫险难处。

纵然遇到平平常常、微不足道的险处，人们也是为了避免堕落其中而小心翼翼，万分谨慎，那么对于堕入极度痛苦、长久不得解脱、深达千由旬的深渊，更需要谨小慎微就不言而喻了。

子二(迅速精进)分三:一、寿命不可靠;二、受用不可靠;三、亲友不可靠。

丑一、寿命不可靠：

若思今不死，安逸此非理，
吾生终归尽，死期必降临。

如果心里想：虽然罪过严重，但以后再忏悔也可以。实际上，声称“今日不死”而悠闲自得也是不合理的，我最后必定寿终正寝，死亡的时刻一定会到来。

谁赐我无惧？云何定脱苦？
倘若必死亡，为何今安逸？

谁能赐予我不死的无畏？谁也不能赐予。怎么能确定摆脱死亡呢？根本不可能摆脱。如果必死无疑，那么我为什么还心安理得、逍遥自在地度日呢？这么做实在不合理。

丑二、受用不可靠：

除忆昔经历，今吾复何余?
然因执著彼，屡违上师教。

如今我除了回首以往享受、早已灭尽的那些财产受用以外，还有什么没有毁坏剩下来的受用呢？然而我却由于贪恋受用而屡屡违背上师的言教，这实在不应理，但愿以后不再就犯。

丑三、亲友不可靠：

此生若须舍，亲友亦如是，
独行无定所，何须结亲仇？

不仅仅是受用，就连自己存活的今生以及朝夕相伴的亲友们都要舍弃而孑然一身孤零零前往后世，那么有什么必要与众人结亲结怨呢？贪执这些真的没有任何实义。

子三(如何精进)分二：一、意乐；二、加行。

丑一、意乐：

不善生诸苦，云何得脱除？
故吾当一心，日夜思除苦。

一切痛苦来源于不善业，因此我理当日日夜夜恒时唯一思考如何才能脱离痛苦。

丑二、加行：

吾因无明痴，犯诸自性罪，
或佛所制罪，如是众过罪，
合掌怙主前，以畏罪苦心，
再三礼诸佛，忏除一切罪。

我由于愚昧无知而造了谁犯都成罪业杀生之类的自性罪，或者只有受戒才成罪业过午进食之类的所有佛制罪，对于所造的这一切罪业，我在诸位怙主面前，恭敬合掌，怀着害怕痛苦的心理再三顶礼，诚心忏悔。

癸四、返回对治力：

诸佛祈宽恕，往昔所造罪，
此既非善行，尔后誓不为！

请求一切导师宽恕我往昔所造的罪业，既然罪业不是善行，一定发誓今后永不再造。

第二品释终