



四（忏罪）分二：一、总义；二、论义。

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。

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。

所清净的罪业是由六种途径产生的：

1) 时间：有漫长和短暂两种，“漫长”是指从无始以来到现在的罪业，“短暂”是指昨天造的、今天造的、刚才造的，这种罪业的时间比较短暂。

2) 因：依靠贪心、嗔心、痴心、傲慢等三毒或五毒烦恼为因而造。

3) 门：指三门，即依靠身体、语言、心而造。

4) 加行：指行为，比如自己亲自造，或令他人造。

5) 对境：依靠（功德田）上师三宝、（恩田）父母、（悲田）的病人乞士等严厉对境而造，或依靠六道众生等一般对境而造。

6) 形相：包括自性罪的形相、佛制罪的形相。以上六种门是我们所要清净的罪业，《俱舍论》第四品中也讲了很多罪业的差别。

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。

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，腹痛如绞时特别后悔，“我刚才不该吃它”，这就是厌患对治力。

二、所依对治力：

依止能摆脱罪业的方法，如依止医生、药物来摆脱中毒的痛苦一样，我们应当依止金刚萨埵、上师、菩提心、佛像等进行忏悔。这叫做所依对治力。

三、现行对治力：

奉行善法，如同服药一样，如果想解毒必须要服用妙药，同样的道理，若想忏净相续中的罪业，必须要念金刚萨埵心咒、修持菩提心，行四摄、六度法等否则仅是依止是不行的，一定要实际行动中去做，这是现行对治力。

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。我们必须具足以上四种对治力，如果具足了这四种对治力，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——‘愿菩提心’（所依对治）、现行对治——‘行菩提心’、返回对治。”

三、净法加行正行后行：

在忏悔的过程中，前行一定要发菩提心，为利益一切众生而忏悔；正行依止四对治力来念诵《三十五佛忏悔文》，或者念金刚萨埵心咒、百字明，观想依靠金刚萨埵的威力，使自相续的罪业完全得以清净；后行观想金刚萨埵等忏悔对境发光融入自己，所有的罪业得以清净，并将修法的一切善根回向给众生。这是噶当派、噶举派上师们的殊胜教言。

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。

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。

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。

按佛陀的教导，要将自己罪业忏净，在忏悔过程中，必须具足三种条件：

第一、必须具足威仪，如双手合掌，双膝跪地等；

第二、内心具忏悔的强烈意愿，这一条最关键，如果内心不真诚，只是口头上说体面话：我忏悔、我改正等，这样并无作用，必须从内心深处对自己的罪业发起羞愧、懊悔及清静罪业的意愿，方有可能清静罪业；

第三、语言上的陈白，在诸佛菩萨面前将罪业毫无隐藏，以语言发露。这是总的明观忏悔之依境，具足真实身语意之忏悔前行。

汉传佛教中也有四种对治力，比如白云禅师的忏悔法中有三种忏悔法和七种发心，其中三种忏悔法是指作法、取相、无生，作法是指观想诸佛菩萨和传承上师，在他们面前忏悔；取相与厌患对治力没有差别，即反观自心，对所造的罪业生起极大的后悔心；无生指发起惭愧之心，发誓今后绝不再造这种罪业。此三种方法类似于四种对治力。七种发心包括惭愧心、恐怖心、菩提心、厌离心、平等心等，以这些心态来忏悔。

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、堪布阿阇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。

龙树大士在《教王宝鬘论——别说因果品》中说：

贪嗔痴及彼，所生业不善，

无有贪嗔痴，及彼生业善。

不善生诸苦，投转诸恶趣，

善业生善趣，世世享安乐。

弥勒菩萨在《大乘宝性论——总说品》中说：

稀有无垢故，具力世庄严，
是最殊胜故，无变故为宝。

世尊在《大乘本生心地观经》里说：“父有慈恩，母有悲恩。母悲恩者，若我住世于一劫中说不能尽。”又说：“是故汝等勤加修习孝养父母，若人供佛福等无异，应当如是报父母恩。”世间对母恩难报亦有“谁言寸草心，报得三春晖”之叹。

《金光明经》中说：“我昔日所造的严重罪业，在具势力的诸佛菩萨面前全部诚心忏悔。”

有些人说：“上师啊，我往昔犯过很严重的罪业，我很害怕以后要感受恶果，很想在上师及僧众前一袒露忏悔，可是我没有足够勇气，不敢面对自己的过失……”大概有不少人有类似想法。其实，你们只要反省：如果没有面对上师与僧众去发露忏悔的勇气，是否会有承受无数劫地狱磨难之勇气呢？或者你去屠宰场看看想想：自己能否坦然面对被宰杀的痛苦？能否面对比此更厉害亿万倍的地狱痛苦？如果你觉得不能，为什么不将招致这种痛苦之种子从心里挖出来，发露忏悔呢！

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。

一（皈依原因）分二：一、略说；二、广说。

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！

圣天论师在《中观四百颂——明人远离贪着欲财方便品》中说：

由于诸人类，多持不善品，
以是诸异生，多堕于恶趣。

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。

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。

寂天菩萨在《入行论——精进品》中云：

未肇或始作，或唯半成时，

死神突然至，呜呼吾命休！

法王如意宝在《忠言心之明点》中说：“死主大敌如暴雷，谁也不知何时到。”

《教王经》中云：

积财眷属子孙带，是故财物有何用？

我极珍惜之此身，命终时如舍破罐。

龙树大士在《教王宝鬘论——国王行为品》中说：

临终臣走狗，轻汝重新王，

望其慈爱者，无权不予施。

是故在位时，财速做法事，

常住死缘中，如狂风中灯。

龙树大士在《亲友书》宣说死期无定而观无常时云：

寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，

呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！

世尊在《法集要颂经——有为品》中说：

譬如人初夜，识託住母胎，日涉多迁变，逝而定不还。
晨朝覩好事，夜至则不现，昨所瞻视者，今夕则或无。
荣富焰炽盛，无常无时节，不拣择贵贱，常被死王降。
或有在胎殒，或初诞亦亡，盛壮不免死，老耄甘心受。
若老或少年，及与中年者，恒被死来侵，云何不怀怖。

西藏格言云：

重病卧床待死间，眼见无病百人亡。

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。

圣天论师在《中观四百颂——明人远离贪著欲财方便品》中说：

闻者所闻教，说者皆难得，
以是说生死，非有边无边。

