

《忏悔法门》讲记

讲述者：大乘妙法弘护学会导师

上净下界法师

本会所提供之经书电子档，皆可免费下载。

但不得擅自加注、修改、增删。

《 忏 悔 法 门 》

前言代序

学人今天要跟大家共同学习的主题是佛教的「**忏悔法门**」。

在讲这个主题之前，我们先简单说明为什么要修习忏悔法门。

佛法对于生命的现象，是认为生命就像无止境的水流。换句话说，我们不是今生才有生命，这个水流是从过去流到了现在，也将从现在流到未来。这个水流的背后，事实上不是上帝在主导的，是由过去自己所造的「**业力**」在引导这个水流，使我们在三界六道中，感召种种的身心果报。既然我们的生命受着业力的影响，因此在生命当中，就会出现两种情况：

第一种情况：假设我们的生命是由「**善良的业力**」起作用，由于过去曾经有持戒、修福，这样一种善良的业力表现出来的，我们会感到色身特别的健康，事情也特别的如意，在这种情况下之下，修习佛法就会很顺畅。

《 忏 悔 法 门 》

但是，有时候我们的生命是由「**罪业**」表现出来的，因为曾经在过去生当中，由于一时的糊涂，造了杀盗淫妄的罪业，这种罪业所表现出来的，就会感得种种的病痛，即便我们吃了很多药，都不见好转，这是色身上的障碍；内心当中，也会因为罪业的干扰，使令我们感到昏昧闇钝，以致于在佛法的修学中，总是觉得心力提不起来。

当这种罪业开始干扰我们的生命，让我们趋向于障碍、痛苦的时候，这时候，我们就必须要修「**忏悔**」行，来破除这种罪业的障碍，使令我们的身心恢复到原本健康、顺畅的状态，能够继续的修学佛法。

所以，忏悔法门在佛教教义中，是被列为修行的「**道前基础**」。不管你是修学什么法门，念佛法门、止观法门…或者修种种的密法，在修道之前，你都必须透过忏悔来破障。这就好比说，你今天要开车，虽然你有一台非常坚固的车子，但是要上路之前，你必须用推土机把路上的石头—这些障碍，都把它清理干净，

《 忏 悔 法 门 》

这样车子会比较顺畅到达目的地。所以「忏悔法门」就是在你上路之前，先把道路中的石头搬开来，它就是扮演一种「**破除障碍**」的角色。我们今天就从佛法的教义、理论，来探讨忏悔法门这个主题。

《 忏 悔 法 门 》

◎将述此义，大分为四：

我们所要解释的忏悔法门，它的修习内容，总共有四大科：

甲一、解释名义

首先，从佛教的角度来解释「忏悔」的名称和意义。当然我们一般人认为，我做错了事，只要去忏悔就没事了。但是这样的忏悔还是属于非常肤浅的阶段，佛法的忏悔有比较深入的意义存在。

甲二、忏悔的方法

假设我们不幸已经造了很多杀盗淫妄的罪业，那么我们应该用什么样的方法，来消除这些会带给我们无量痛苦的罪障呢？这是讲正式的修学方法。

甲三、罪除之相

《 忏 悔 法 门 》

当我们经过如法的忏悔，又怎么知道这个罪业已经消失了？有什么判断方法表示这个忏悔法门已经修学圆满？这是判断罪业是否已除灭的一种方法。

甲四、结示劝修

最后一段，我们把前面讲到的忏悔方法做一个总结。

《 忏 悔 法 门 》

甲一、解释名义（分二：乙一、释名。乙二、述义。）

乙一、释名

『梵云忏摩，此翻悔往。有言忏悔，梵华双举。准《业疏》云；取其意义谓不造新，忏谓止断未来非，悔谓耻心于往犯。有将忏字训首训鉴，义虽通得，华梵须分。』

「解释名义」分成两科：先解释名称，再说明它的义理。先看「忏悔」名称的由来，「忏悔」在佛教界的名称是如何成立的。

这段文是出自于律藏《资持记》。在律藏里面，讲到忏悔的名称有三段，先解释忏悔名称的由来：

一、「梵云忏摩，此翻悔往，有言忏悔，梵华双举。」

「忏悔」这两个字在原始的印度佛教，它本来的名称叫做「忏摩」。「忏

《 忏 悔 法 门 》

摩」这两个字翻成中文，它的意思叫做「**悔往**」。「悔往」就是说：你过去已经造了杀盗淫妄的罪业，就是自己已经造作了，那么现在你去回忆过去的罪业，你感到深深的后悔，这叫做「悔往」；就是对于以往所做的事情，现在表示后悔了。

这样的「忏摩」和「悔往」，到了后代的佛教，演变成「**忏悔**」，就是把印度文字的第一个字，跟中文的第一个字和起来，取名叫做「忏悔」，所以说是「**梵华双举**」，是中文和梵文的结合。事实上，「忏悔」最初原来的名称叫做「忏摩」，是这个意思。

我们再看第二段，正式解释忏悔的内涵：

二、「准《业疏》云：取其意义谓不造新，忏谓止断未来非，悔谓耻心于往犯。」

「忏悔」的意义，简单讲，就是「**不造新**」。就是自己过去已经造作的，

《 忏 悔 法 门 》

那就不提了，从现在开始，你不再造作新的罪业，这样子才叫做「忏悔」。你能够不造新的罪业，这当中有两个条件：

一、「悔」是「耻心于往犯」：就是你开始去回忆过去所造的杀盗淫妄这些罪业——你表示羞耻。「表示羞耻」的意思是说：假设你的生命可以再重来一次，你绝对不会造这些罪业了。就是你对于已经造作的这件事情，表示「深深的后悔」，或者「深深的厌恶」。这是第一个条件，对于过去的罪业生起追悔。

二、「忏」是「止断未来非」：前面的「悔」是「观察过去」，这里的「忏」是「发愿未来」。对于你未来的生命，你在佛前发愿，宁舍生命，你也不再造作这样的罪业。你内心当中生起一个坚定的誓愿——你绝对不再造作了！当你能够对过去罪业的追悔、对未来生命的发愿，两个内容结合在一起，就成立了「忏悔」的意义。

我们再看第三段总结：

《 忏 悔 法 门 》

三、「有将忏字训首训鉴，义虽通得，华梵须分。」

有些古德把「忏悔」解释成『首』，表示一个「新生命的开始」—过去的生命譬如昨日死，现在的生命重新开始。或者是把它解释成『鉴』，就是一种「观照」，你内心当中能够去观照什么是对的，什么是错的，开始「改过修善」。当然，二个义理，可以说是相通的，但是这当中有中国和印度文字的差别，我们应该把它分辨清楚。

意思是说：佛法的修学是一种「心地法门」，不管你今天是修密教、修止观、修念佛…比如说，你在念佛，那「念佛是谁？」不是嘴巴能够念佛，也不是身体能够念佛，是你那「明了的心」在念佛；所以佛法的修学，基本上有两个重点：一个是「破坏的法门」，一个是「建设的法门」。

破坏的法门：它的「所对境」是「罪业」，就是在你内心当中，已经累积很多的罪业，这些罪业要加以破坏。

《 忏 悔 法 门 》

建设的法门：这是对善法、对波罗蜜、乃至很多殊胜的法门来说的。诸佛菩萨有种种的善根：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，这种种戒定慧的善根，我们本来没有的，我们需要把它启动、加强。

佛法的修学，简单讲就是「有所破坏，有所建设」。而「忏悔法门」在我们的修学当中，它所扮演的角色是一种破坏的角色。就是你本来已经有的，你要把它消除。当然，它所破坏的是「罪业」，在这里有一个重点是：

你应该用什么样的心态来忏悔，这个罪业才会消失呢？

佛法说：「一切法因缘生。」如果你今天没有掌握正确的因缘，你虽然修忏，这个罪业还是不能消失。所以，不管你今天拜什么忏法，你内心当中要具足两种心态：

第一个「耻心于往犯」：对于过去已经造作的罪业，你表示追悔。

第二个「止断未来非」：对于未来的生命，你发愿永不再造作。

《 忏 悔 法 门 》

对未来「止恶」的发愿—**断相续心**，这个很重要！有些人忏悔只是对过去的追悔，并没有明白地表示『他以后决不再造作！』换句话说，他以后遇到因缘的刺激，他可能还会再造作，这样的情况就不能构成忏悔了。

当然身为一个生死凡夫，我们遇到了染污的因缘刺激，以后有可能还会再造作，有可能；不是说你忏悔一次就好了。但这不是重点。重点是：

你在忏悔的当下，你必须要发愿：你不再造作了！

当下你要有这种心情；先不管你以后做得到，或做不到。就是说，你在忏悔的当下，要很坚定的告诉你自己：你不再造作了。假设你这个心念不能够生起，那么这个罪业是不能够消失的。这一点，大家要注意。

总之，忏悔的心情有两个重点：第一个是对过去的诃责，第二个是对未来的发愿期待。不管你修什么忏法，修大悲忏、修八十八佛…你只要内心具足了对过

《 忏 悔 法 门 》

去罪业的诃责，对未来生命的发愿，那你就能够念念之间消除已经累积的罪业，因为你已经掌握到「灭罪」的因缘了。

乙二、述义。（将忏悔所要对治、破除的因缘是什么，把它详细的说明。）

『既识起因，能感后习，一、感种类相续而起。二、招苦报生后当受。今改前非，将修后是，从缘生灭，斯苦世法。于彼恶业，特生厌贱，发重惭愧，立对治过，洗心忏悔。』

前文，我们已经说明忏悔的意义，这一段是说明我们的忏悔，到底是要忏悔什么呢？先看第一段：

「既识起因，能感后习。」

《 忏 悔 法 门 》

忏悔，当然主要是忏悔罪障，佛法的修行必须要掌控「生起」和「幻灭」的因缘，就是你要消灭这个东西，你要先找到：**它是怎么生起的？它生起的因缘在哪里？**所以，我们应该先明白罪业生起的因缘。

『既识起因』：佛法说一个人会造罪，是我们内心当中有一个「自我意识」。为什么佛陀他不造罪呢？你不能说因为有这个环境的刺激，我才造罪的。这样讲是不对的。阿罗汉和佛陀在染污的环境，他们也不会去造罪，所以，佛法说的本意是「莫向外求」。

也就是说，我们因为在平等的心中，捏造一个自我的意识，有这个自我意识，就跟所有的众生产生对立；有「我相」，就有「人相」，相互的对立，就产生一种「保护自我」的心态，叫做「私欲」；之后为了保护自我，就开始造业，「我爱执」就产生了；当这个环境满你的愿，你就生起贪欲，当环境不满你的愿，你

《 忏悔法门 》

就生起瞋心；所有贪瞋的烦恼的生起，都是因为你捏造了一个「自我意识」才出现的；所以罪业的生起，基本上是由于我们内心「颠倒」而引生的。

当这个罪业生起之后，对我们的生命，会产生两个重要的影响：第一个，感种类相续而起；二，招苦报生后当受。当我们今天造了一个罪业，或者杀生、或者偷盗、或者邪淫、或者打妄语，你造了这样的罪业之后，在你的生命当中，就会产生两种负面的影响：

第一个、「**招苦报生后当受**」：当这个罪业累积到一定的程度，你就要到三恶道去受痛苦的果报，这叫做「**异熟果**」，因为它所感的果报成熟时间是在以后。

第二个、当下成就「**感种类相续而起**」：你造了杀盗淫妄之后，你这一部分的烦恼就会增加很多，这叫「**等流果**」。

好比你今天造一个杀业，你杀了一只鸡，当然杀鸡这是一种罪业。之后，你生命当中产生两种对你有伤害的力量：第一个、你杀生的行为，会产生「招感三

《 忏 悔 法 门 》

恶道」的业力；第二个、你造了杀生之后，你的瞋心加强了，你以后会更容易造杀业。所以，我们在造业的时候，往往会产生一种错误的认知：「诶，反正我就做这一次就好了。」其实，你这个想法是错误的！你造了一次，你就「有可能」会造第二次；你造了第二次，你就「更可能」会造第三次…就是所谓的「感种类相续而起」，像滚雪球一样的越滚越大，除非你能够忏悔对治，否则你造作了一个罪业，除了招感未来的果报，你又增加了你这部分的烦恼，你以后就更容易造作这方面的罪业！

这地方就是我们在忏悔之前，应该知道我们今天所造的罪业所产生的负面力量。当然，这两种负面力量，都是可以透过忏悔来消除的。

消灭方法：

今改前非，将修后是，从缘生灭，斯苦世法

《 忏 悔 法 门 》

这一段是「道前基础」，讲到如何来消灭我们已经造的罪业和所增长的烦恼。

第一个、你要忏悔之前，你必须要有「观照力」：你必须要闻正法、如理思惟，对生命能有一个正确的观照，知道什么是功德相，什么是过失相。

一个佛弟子，你在修学佛法当中，最重要的就是「正知见」！

一个「非佛弟子」和「佛弟子」，在生命当中都有可能造罪业，但是这当中的差别在哪里？

如果你是非佛弟子，你没有正见，造了罪业以后，没办法踩煞车以克制自己，因为你根本就不知道这个叫做错，所以你的生命没有改造、调整的可能性；你只有一次又一次的继续下去，直到这个罪业的力量成熟为止。

如果是佛弟子，他明白佛法的道理，虽然有可能会一时的糊涂而造罪；但是，他造了罪之后，当他内心颠倒的情绪过去，心平气和，听闻佛法的正见就会现前。

《 忏 悔 法 门 》

他马上就会知道自己做了错事，所以他能够「**今改前非，将修后是。**」发起忏悔的心情。所以，佛弟子有调整自己的能力，因为他内心有观照力。当然，单单有「观照力」还是不够的。

第二个、要有「行动力」：「**从缘生灭，斯苦世法**」。当你不断的回光返照自己的身口意之后，「诶，发现自己有过错了。」怎么办呢？「从缘生灭，斯苦世法。」你要修习佛教的忏悔法门，或者拜八十八佛，或者拜大悲忏，假借这种修学法门的因缘，来消灭罪业所得的痛苦果报。也就是说：「诸法因缘生，诸法因缘灭。」过去你由于一念的颠倒，造了罪业；现在你也应该依止你一念的惭愧心来消除，所以说：「从缘生灭，斯苦世法。」

第三段总结：

于彼恶业，特生厌贱，发重惭愧，立对治过，洗心忏悔。

《 忏 悔 法 门 》

「忏悔」的目的是为了忏除罪业，所以在拜忏之前，你必须要想惟你的罪业。佛法的修学，刚刚讲过，有些法门是要修皈依的。好比你念佛，你念佛的心情是要跟佛陀学习，这是个善法，你对善法是「好乐随顺」。但是你现在的忏悔法门是「破坏法门」，你说我今天拿了一个推土机，那你要破坏什么东西，你也不知道，你进到佛堂就一直拜佛，这样是不可能净除罪障的；因为你没有察觉到自己的罪障，怎么忏悔呢？所以，忏悔之前先要「思惟自己的罪业」。「思惟罪业」之后，要做三件事情：

第一、首先「特生厌贱」：对于我们所造的罪业，表示我们的厌恶和诃责。第二、「发重惭愧」：我们在佛前许下誓愿，从今天开始宁舍生命，绝对不再造作了。第三、「立对治过」，开始正式修习忏法。依止这样的：「诃责、发愿、修忏。」来洗除我们心中的污垢，才能真正达到忏悔灭罪的功能。

这里有一个重要的观念：

《 忏 悔 法 门 》

所谓真正的忏悔是：「**罪从心起，将心忏。**」

你的罪业不是别人给你的，也不是上帝送给你的，是我们一念颠倒的心生起，造了杀盗淫妄；这个罪业造了之后，跑到你内心的深处，所谓的「潜意识」，或者「第八识」里面保存下来，这叫「**罪从心起**」。怎么办呢？「**将心忏**」，既然这个罪业是由你生起的，别人不能帮你消除，你要假借你自己的观照，由「观照」产生「忏悔的心态」，再假借「拜忏的方法」，把你心中的罪业消失掉，这就是「**罪从心起，将心忏**」的忏悔法。

藕益大师在《灵峰宗论》有讲到一个公案：

他说在明朝的时候，大陆有一间寺庙叫高明寺，这间寺庙有一位沙弥叫「岳弘沙弥」。这位沙弥被调到库房掌管整个寺庙所有的饮食、资具。因为出家不久，戒定慧的功力比较单薄，遇到饮食的诱惑，经常忍不住就去偷吃常住的食物。当然，这个偷吃一定是「有心、有境」：依止贪欲的烦恼，去偷取物品，心境和合，

《 忏悔法门 》

成就罪业。他偷取常住的物品，偷取了一年，经过了一年的时间，到了农历年除夕的时候，他就生了一场重病。在睡梦当中，他梦到了佛教的护法关公现前。关公诃责他说：「你一次又一次的偷取常住物，你以后会堕到三恶道去！」诃责他之后，就拿手杖打这位沙弥，并割掉他的舌头。这位沙弥从梦中惊醒之后，感到身体非常的疼痛，而且嘴巴也不能讲话了。当然，他是佛弟子，有观照力，知道是怎么一回事；虽然一时的糊涂，他的正见并没有失掉，所以自我反省后，觉得自己造了罪业，就尽卖衣单求众忏悔，开始修忏；过后，他整个身体的病痛才渐渐消失，嘴巴也恢复讲话，这就是一个罪灭之相。

我们说：「罪从心起，将心忏」。这个沙弥本来没有罪，因为一时的烦恼糊涂，产生了罪业。那么，他也必须假借他的「忏悔心」来消除这些罪业。所以我们对于过去所造的罪业，应该做三件事情：（一）、于彼恶业，特生厌贱；（二）、

《 忏 悔 法 门 》

发重惭愧；（三）、立对治过。这样才能够达到真正的忏悔。这是讲到忏悔的内涵。

甲二、忏悔方法（分三：初、思惟业果。乙二、生起忏心。乙三、正修忏法。）

前文是把「忏悔的意义」做了一个说明，下文我们就正式的说明「忏悔的方法」。这当中有三科：「思惟业果、生起忏心。」这是属于道前基础，就是在拜忏之前，你必须具足「业果的正见」跟「忏悔的心情」，在你进入佛堂拜忏之前，这两个都要具足；第三个「正修忏法」是你到了佛堂之后的正式修法。

乙一、思惟业果（分二：丙一、业果理论。丙二、罪业之相）

丙一、业果理论

我们既然要忏悔，就要具足「惭愧心」，而惭愧心是依止正见生起的，正见的基础来自于「对业果的观察」。宗喀巴大师提出他的观点说：我们应该如何来

《 忏悔法门 》

观察业果呢？可以从三方面来观察：第一个，业果决定；第二个，业果不失；第三个，增长广大。经过这三种观察，你对业果就有正确的认识。

一、业果决定：也就是说「业力」所招感的果报，是不会有差错的；你造了善业，决定招感安乐的果报；你造了罪业，决定招感痛苦的果报，这样的因缘绝对是不会有差错的。

佛经上说：「**欲知前世因，今生受者是。**」我们今生所受用的果报，有很多很多的差别。比如说，诶，我的眼睛很健康，可是我的眼睛很健康不是我父母亲给我的，是我前生眼睛这方面的业比较善良。但是，我的鼻子不太好，那么我以前在鼻根方面，可能造了一些罪业。换句话说，你可以从你现在的「果报」，去推知你「过去生」有哪一方面的善业，有哪一方面的恶业。

其次，「**预知来世果，今生作者是。**」身为佛弟子，我们相信有来世。有时候，你也会想知道自己「来生」会是一个什么样的相貌，其实你现在也可以做一

《 忏 悔 法 门 》

个推断。怎么推断呢？就是「今生作者是」。

我今生：有持守某一部分的戒法，某一部分的戒法没有持守；有修学某一部分的善法，某一部分的善法没有修学。那么，你把今生所造的行为都合并起来，你就能够简单的描绘出你来生的果报。

在修忏之前，你要相信：生命不是我们能够决定的，是由「业力」来决定的！

「万般皆是业，半点不由人。」这是我们在业果方面的第一个思考。快乐和痛苦，完全是由我们自己的「业力」来决定的。

第二、业果不失：这是说你造了业，这个业，它是不会自动消失掉的。所谓：「假使百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。」这个观念很重要！一个人要忏悔，你必须相信业果是不会失掉的。

《 忏悔法门 》

过去台湾有一位女居士，这位女居士前生有强大的善业力，所以她福报很大。当然，福报大的人就比较怕死亡。不幸的是，她前生虽然造了善业，也造了罪业，所以她今生年纪还不是很大就得了癌症，所有的医生都治不好。有人就建议说：你干脆到喜马拉雅山去找那些大修行者，请他帮你加持。这位女居士经过了一翻的波折，就找到了喜马拉雅山上修行的上师。当然，这个上师他有禅定，就入定为她观察。他说：「你的癌症的确是有罪障。」又说：「我现在可以用我的禅定三昧力，把你的罪障暂时挡住，你的病痛马上就会好转。但是，你来世还会再得一次癌症。看你要不要？」这位女居士听了以后就放弃了。我觉得这位西藏上师还算是正见，讲真话。这就是「业果不失」的道理。身为佛弟子的一个基本观念：「诸法因缘生，诸法因缘灭。」如果你不认同这个观念，那你不算是一个真正的佛弟子。

一切法，不管是善法、恶法，都有它「生起」的因缘，也有它「消失」的因缘！

《 忏 悔 法 门 》

你今天造罪的时候，你的因缘是从你的内心生起的；这个东西是从你内心生起的，别人就不能够帮你消灭。如果说，你这个罪业是外来的，是「他生的」，你本来没有这个业，是别人给你的。别人给你的，别人当然也可以把它拿走。问题是：你的罪业是你的虚妄心生起的！那么别人就没有办法帮你消灭。

就像佛陀在经典上讲一个比喻说：你今天在那个地方睡觉做梦，你在梦中出现很多的梦境，看到很多快乐的梦境，也遇到很多痛苦的梦境。这个梦境是怎么来的呢？是你那个「做梦的心」现起的。

佛陀不能够到你的梦境里，把你的梦境消灭掉！

佛陀只能到你的梦境，把方法告诉你，说：「你现在是在做梦，我告诉你消灭这个梦的方法。」你能够依照佛法的方法行持，你觉悟了，光明出现了，这个梦境自然就消失，这个叫做「罪从心起，将心忏。」所以，当我们造了业以后，诸位要知道：

《 忏 悔 法 门 》

你要把这个罪业消失的唯一方法：就是「忏悔」，没有其他的方法。

有些人他造了罪业之后，他也不去忏悔，他去布施，拿钱来赎罪。你拿钱出来布施叫做「修善」，你是积集一个「福报」；你以前所造的杀盗淫妄叫做「罪业」，这是两件事情。你那个造罪的心，不生起惭愧、忏悔的心，你的罪业依旧还在，虽然你来生得果报，非常的富贵，但是这个罪业表现出来的时候，你还是会短命多病，这两种「业」是不能互相抵销的。

所以，你在忏悔之前，你要知道「业果」是不失的，每一个业有它招感的一个相对的果报：布施招感富贵、持戒招感庄严…你造某一方面的罪业，决定有某一方面的果报。我们在忏悔之前，我们就要知道你不忏悔，这个业是永远存在的。

第三、增长广大：「春种一粒粟，秋收万颗子，人生为善恶，果报还如此。」前面是讲到业是不失的，第三个比较可怕的是：它不但不失啊，它还会增长广大。

《 忏 悔 法 门 》

也就是说：你春天的时候，播种一个小种子，但是你秋天收获的时候，却是一万颗的果实，受报甚大！我们造善、造恶也是一样，你不能说：「诶，我造恶的时候才花十分钟，我得果报的时候，应该只有十分钟的痛苦。」不是这样的。

以前有一位禅师：他在打坐的禅定当中，产生了障碍，他心中本来是跟「空、假、中三观」很相应的。忽然间，他的心在他的所缘境当中，出现了一座山，由盐巴所推成的一座山把他障住了。当然，他是一个修行人，他就会去反省自己：喔，原来我以前刚出家的时候，曾经跟寺庙的厨房取了一点盐巴。我们可想而知，他取的盐巴也不是很多，到最后怎么会变成一座山呢？

这个地方，大家要注意一个观念：

你造了业以后，当然这个「业」是「诸行无常」，它刹那刹那生灭，你可能造了五分钟或者十分钟，这个业已经作完了…但是作完之后，你内心当中产生一种功能，就是有「**罪业的种子**」在里面。这个种子在你的心中，在《唯识学》上

《 忏 悔 法 门 》

说：种子是刹那刹那生灭。什么叫「生灭」呢，就是它「**不断的变化**」。我们的心是「有为法」、是流动的，只有佛的心是不变的。佛陀的心，昨天和今天是一样的。所谓的「变化」也就是说，它有两种情况，它不是「增加」，就是「减少」，它不可能停止不动；「变化」就是有增有减。

你不忏悔，表示你「认同」这个业的存在，就表示「随喜」。

为什么在戒律上说：你犯了罪业，你不能搁到隔天，你必须当天把它忏净呢？诸位要知道，「你不忏悔」的意思，表示你对于这个罪业的一种「随喜认同」。只要你随喜认同，这个业就会随着你一天一天的过去，而不断的增长广大。这就是为什么我们今天造罪只花了十分钟，但是我们来生去地狱受报的时候，是好几百几万年。因为它由于你的随喜，种子会不断的辗转增胜、辗转增胜…

所以：我们发现罪业之后，「即时的忏悔」很重要，因为它会增长广大！

《 忏 悔 法 门 》

这里是说：我们今天在正式进入佛堂修忏之前，你必须把因果招感的道理加以观察，观察「业果决定」，「业」的确有招感果报的功能。第二个，「业果不失」，你所造的罪业，不可能有侥幸的事，你逃不掉的！它在你的心中，它绝对不会消失掉。第三个，它不但不消失，它还会随着你一天一天的过去，而「增长广大」。所以，我们今天面对罪业采取「逃避」，那对我们只有伤害更大。对于我们过去所造的罪业，我们唯一的挽救之道，就是：面对它、忏除它。这是我们在修忏悔之前，应该要做好的一个心里准备。

《 忏 悔 法 门 》

< 卷 二 >

这一科讲到「甲二」，正式说明忏悔的方法。「忏悔的方法」有三个主题：第一个是「思惟业果的道理」。思惟业果当中，有「理论的思惟」，跟「事相的观察」。

理论的思惟是说：当我们今天造了一个业，这个业就有招感果报的功能。假设它是一个善业，它一定会招感安乐的果报；如果它是一个罪业，它也一定会招感痛苦的果报。虽然这个业还没有表现出来，但是我们就应该有这样的认识，业有「招感性」。第二个，业果不失：这个业，除了你忏悔，你没有办法让它消失掉了，连佛陀都不能让你的业消失掉，不可能。第三个，增长广大：它不但不消失，还会在你糊里糊涂的一天过一天当中，不断的增长广大。所以，我们今天对于所造的罪业，我们应该要加以面对、加以消灭，这件事情非常的急迫。这就是我们在忏悔之前，你应该有的正确观察。

《忏悔法门》

丙二、罪业之相

然人之过恶深重者，亦有效验：或心神昏塞，转头即忘；或无事而常烦恼；或见君子而赧然消沮；或闻正论而不乐；或施惠而人反怨；或夜梦颠倒，甚则妄言失志；皆作孽之相也。苟一类此，即须奋发，舍旧图新，幸勿自误！

前面的一科，是从「理论」来了解业果，第二科是从我们身心的相貌，或者色身、或者内心所表现的相貌，来判断罪业的存在，这是「事相」的观察。从生命当中，我们怎么知道自己已经累积了罪业？我们看这段文的说明：

「然人之过恶深重者，亦有效验。」

佛法是讲「相由心生」，我们外表的相状，是由内心业力所表现出来的。所以，你从相状的情况，就知道你内心所累积的，是罪业比较多？或者善业比较多？

《 忏 悔 法 门 》

以下六种情况，都表示你的罪业已经累积到一定的程度。所以，我们从相貌也可以判定罪业所造的势力大小：

第一个、或心神昏塞，转头即忘。

这是说：我们这个明了的心，已经昏昧闇钝，它「明了」的功能，几乎完全要失掉了。你刚才讲什么事情，他一听就忘掉了，念佛一坐就打瞌睡。他的心已经没有堪能性，没有造作善法、没有修习波罗蜜的力量，他的心已经被罪业所遮障、盖住了。好比我去念佛，我这明了的心跟念佛之间，被一座墙壁障住了；这座墙壁就是罪障，心跟佛号之间有罪障挡在中间，所以你今天想要忆念佛号，就变成是很困难的事，这就是「心神昏塞」。

第二个、或无事而常烦恼。

「烦恼」是一种「烦躁恼动」，所以名之为烦恼。天台小止观说：罪业的体性是「躁动性」。所以，一个人累积了杀盗淫妄罪业太多，即使这个业还没有正

《 忏 悔 法 门 》

式的表现出来，你的心也会比别人躁动。反过来说，你今天造了善业，这个善业的体性是「寂静」，这种寂静，它有帮助你念佛或者修止观的功能。

所以，我们不管是念佛、修止观，都应该「广修善业」当助行，因为善业它是寂静。在寂静的心中，你要修止、修观，都是与心性相随顺。如果你经常感到你也没有发生什么事，但是你会非常躁动不安，那就表示你内心当中已经累积了一定的罪业，山雨欲来风满楼啊！山雨还没有来，就有征兆出现了。

第三个、或见君子而赧然消沮。

当然这个君子有「戒定慧」的功德，我们看到君子，内心应该感到欢喜，就像一个人看到太阳光明一样的好乐。但是，你今天看到有功德的君子，你感到羞愧不安，那表示我们的德行有亏了。当然，这也是一个很明显的征兆，表示你内心累积了一些罪业。

第四个、或闻正论而不乐。

《 忏 悔 法 门 》

佛法的真理就像世间的光明，能够引导我们离苦得乐，你听闻到佛法的真理，本来应该随顺欢喜，但是你变成瞋恚排斥，这也表示一个人有障碍；这个障碍，它不喜欢你去听闻佛法，因为烦恼本身就是厌恶光明的。

第五个、或施惠而人反怨。

我们今天施给众生恩惠，别人应该对我们欢喜，总想要好好的回报。结果我们施给对方恩惠，别人对我们反而是一种瞋恨，那表示我们过去曾经对他造了罪业。

第六个、或夜梦颠倒，甚则妄言失志。

一个修行者，经常要检查你的梦境，这点很重要。在《唯识学》上说：你从梦境，多少可以知道你最近修行的情况。你最近所梦到的都是杀盗淫妄，颠倒的梦，你很久没有梦到佛法僧的功德，甚至你从梦中醒过来讲话，也是语无伦次的，这些都是罪孽之相。

《 忏 悔 法 门 》

「苟一类此，即须奋发，舍旧图新，幸勿自误！」

当然，前面的征兆都还是一个因地，这些罪业都还没有表现出来。但是当你发觉以后，你就要赶快发奋图强、赶快忏悔，不要耽误了这个好时机。我们修学佛法，一个人成功失败的关键，就是你要能掌控非常适当的时机。

什么叫「适当的时机」呢？如果你的罪业已经转成果报了，这个就非常难忏悔了。好比说，你这个罪业已经使你变成一只狗了，这个罪业已经成熟了，那你根本没有办法忏悔。忏悔的时机，就是这个罪业还没有表现出来，它只是一个征兆，它还在因地的时候是很好忏悔的。甚至于你只要七日、三七日，就可以把它消灭掉了。

也就是说，当你生命还在的时候，你还有能力净除这些罪业，等到死亡到来的时候，临命终的时候「腊月三十算总帐」，当这个罪业表现出来，你要忏悔就来不及了。那时候，你完全没有自主能力，没有转变的余地，最后是由业力来引

《 忏 悔 法 门 》

导你，「引满能招业力牵」。

当这个「业」还在保持当中，你要消灭它非常容易，你只要掌握正确的方法，你一定可以把它消灭掉。你一口气还在的时候，你还有机会。但是你丧失了这个好时机啊，等到业力表现出来的时候，你只好承担了。在这个地方，古德劝勉我们：「苟一类此，即须奋发，舍旧图新，幸勿自误！」你千万不要错失这个忏悔的良好时机！

这就是我们在忏悔之前，应该透过佛法的理论去了解业果；然后去观察这些业力所显现的身心相貌，确定我们有这个罪业；没关系，佛法讲「一切法因缘生」，它因缘生，佛法中有很多法药，你随顺「清净的因缘」就有办法让它消失掉。怎么消失的呢？

《 忏 悔 法 门 》

乙二、生起忏心

当我们确定这个罪业已经在内心当中，累积到一定的程度，我们的第二个态度要：生起忏悔之心。什么叫「忏悔之心」呢？古德在这当中，提出了三种心：第一个「畏惧心」，第二个「羞耻心」，第三个「勇猛心」，具足了这三种心，就叫做「忏悔心」。

第一个、畏惧心：

天地在上，鬼神难欺，吾虽过在隐微，而天地鬼神，实鉴临之。重则降之百殃，轻则损其现福，吾何可以不惧？

这段文是儒家的思想，意思是说：在天地之间，有赏善罚恶的天地鬼神，虽然我们造罪的时候是在隐藏之处，没有人会知道，但是「举头三尺有神明」，他会把你的过失全部记录下来。或者说：我们内心当中有一个潜意识：「第八识」，

《 忏 悔 法 门 》

它会把你所造的业，全部保存下来；这个业「重」，则降之百殃，种种的灾难；「轻」则损其现福，我们应该对此感到极度的畏惧。

所谓的「忏悔心」，最重要的就是「畏惧心」最重要！

你在修忏的时候，你对罪业没有畏惧的心，对当来的果报没有畏惧心，你不会怖畏当来的果报，这样根本不能构成忏悔。

在台湾，大概是在三年前还是五年前，有一个杀人犯。这个杀人犯他以前曾经接触过佛教。他被抓到以后，是要被枪毙判死刑的，因为他杀了很多人。在临命终之前，哎，他改信基督教了。记者就问他：「那你以前是信佛教的，现在怎么改信基督教呢？」他说：「佛教的『因果观念』让我感到害怕，所以我改信基督教，因为我信上帝就得永生啊！我内心就不感到害怕了。」

一个人要起颠倒，谁也救不了他。你造了罪业，你本来就应该感到害怕，结果你不知道「怕」，不知道「怕」，你的罪业就更加坚固了！

《 忏 悔 法 门 》

诸位要知道：不是说你不知道「怕」就没事了。今天我们对于善业，我们应该随喜赞叹；但是，你今天所造的是个罪业，那你要消灭它的因素就是「畏惧」。

也许有人会问：「我们在修忏的时候，不断地思惟罪业，这样是不是在加强这个罪业的实力呢？」因为你有忆念之心。

诸位要知道：造了罪业之后，它是酝酿在我们内心的深处，如果你不去想它，那么你就一天过一天了。你今天想要把它消灭，你当然要把这些资料调出来，就是让它现前。

如果：你今天回忆你过去的罪业，你是用「**随喜赞叹**」的心情：「哎呀，我做的真好，我下次还要继续作！」你这种忆念一定是增加它的实力。

如果：你今天把这个资料调出来，你是一种「**诃责**」心情，于彼恶业，特生厌恶；你是一种厌恶、诃责的心，那对这个罪业是有「折损」的。

《 忏 悔 法 门 》

所以你把资料调出来，不只说会增加，也可能会减少，看你用什么心态来面对。

现在的佛弟子有一种情况：我们昨天讲到观察生命有「空、假、中三观」，有些人他内心经常住于「空性」，他就会忽略他内心深处，还有很多很多的业力没有处理。这时候他就无法生起畏惧的心情，这也是一种危机。智者大师讲过：你修了「空观」，你还是需要再修「假观」。

「空观」，依照真谛理解，你所契入的是一种清净、平等的法界，那是「离相」的法界。但是你修「假观」，你面对的是因缘法，因缘当然有清净的因缘、有杂染的因缘，你就必须要「善知取舍」，要有所厌恶，有所追求。

假设你对罪业已经不感到畏惧，这并不是一件好事情。正常的修行人应该要：「畏惧罪业，好乐善法」。换句话说，当你在思惟罪业的时候，第一个我们对罪业的心态是畏惧的，因为我们知道我们做了不善的行为，它会带来痛苦的果

《 忏 悔 法 门 》

报。

第二个、羞耻心：

**思古之圣贤，与我同为丈夫，彼何以百世可师，我何以一身瓦裂？
耽染尘情，私行不义，谓人不知，傲然无愧，将日沦于禽兽而不自知矣！**

前面的心态是比较消极的，是对罪业生起畏惧心；这个地方是比较积极的一种「自我期许」，或者说是「自我增上」，我希望自己不但能够做好，而且还要具有「希圣、希贤」的一种目标。

那么，你应该思惟世间上有两种人，一种是「圣贤」，一种是我们这些「造恶的凡夫」。当然，圣贤他的内心当中，聚积了许多功德庄严；我们凡夫在多生累劫中，累积了很多杀盗淫妄的罪业；但是这样也只是以「假观」来观察因缘。当我们把文殊菩萨、普贤菩萨，他们的因缘所生法，把他们这些如梦如幻的功德

《 忏 悔 法 门 》

庄严拨开来，发现他们的内心是「如」的境界；而我们凡夫因为颠倒造了无边的罪业，也把这些如梦如幻的罪业拨开来，可以发现我们现前「明了的心性」也是「如」的境界，所以说：「**一如无二如**」，其性是无二的！

这时候，我们的内心就会产生一种感觉：为什么大家生命的原点是相同的，都是现前一念清净明了的「心性」，圣贤能够依这个心性，利用生命来积功累德，成就种种的功德庄严，而我们为什么心甘情愿糟蹋我们的心性，去造杀盗淫妄，给自己带来无穷的痛苦？这时候，你就会开始反省、调整你的心态，应该要向圣贤学习，因为你也做得到。换句话说，圣贤做得到的，我们也做的到，因为「本性」是一样的！

一个修行者，对自己没有任何的期许、目标，他就很难抗拒他的欲望！

你说你无所谓，到三恶道去也无所谓，来生做一个卑贱的人、做一只蚂蚁也无所谓。你这样子学佛，佛法对你就没有什么帮助，因为你根本没想要追求美好

《 忏悔法门 》

的未来，你不想要离苦得乐。所以，一个人能够远离过失、消除他的罪障，内心当中要有一种自我期许：对于未来的生命，有想要追求安乐、离开痛苦的希望，这件事情非常重要！因为这个希望是你做得到的。假设这个功德我们没有办法做得到，那我们就没话讲了。

这段经文所要告诉我们的是：古代的圣贤，他的「现前一念心性」跟我们凡夫的「现前一念心性」完全是一样的，那么文殊菩萨、普贤菩萨、印光大师、藕益大师…「他们做得到的，我们也做得到，只要我们肯努力。」因为这样，所以我们对自已要有成圣成贤的信心。

第三个、勇猛心：

人不改过，多是因循退缩；吾须奋然振作，不用迟疑，不烦等待。小者如芒刺在肉，速与抉剔，大者如毒蛇啮指，速与斩除，无丝毫凝滞，此风雷之所以为益也。

《 忏 悔 法 门 》

当我们对于罪业产生了畏惧，对于诸佛的功德产生想要成就的好乐，第三个你所要具足的心态就是「勇猛」。

当一个人，他已经发现了过失，但是他为什么不肯改过呢？就是这个人犹豫不决，还在懈怠。如果他总是想拖延到明天后天再来忏悔，这种明日复明日的想法，可能你今生就没有改过的机会，生命就一天一天这样空过了。

所以，我们应该思惟这个罪业，「小者如芒刺在肉」，这个罪业在心中，就像一根针刺在你肉里面，你越晚拔出来，这个针对你的伤害就越大。这个针刺上去，你马上拔出来，可能擦个红药水，一两天就好了；这个针刺了一个礼拜，拔起来以后，你可能要半个月才会好；就是你拖的越久，我们要处理这个罪业就越困难。那么「大者如毒蛇啮指」，你的手指头被毒蛇咬到，你不赶紧把这个手指切断，让毒液跑到心脏，你就没救了。这就是我们应该要「把握当下」的意思，所以要发「勇猛心」。

《 忏 悔 法 门 》

我们在「忏悔意义」也讲过：罪从心起，将心忏。我们的心，它能够造业，既然这个业是由心造的，当然也由这个心来转业。

心能造业，心也能转业！

但是，你这个心要能转变这个业，你必须具足三种心：畏惧心，羞耻心，勇猛心。你这三种心具足了，你才能够转业。也就是说，我们在进入佛堂开始修忏之前，你应该具足对业果的正确观照；其次，生起一种坚定不移的忏悔心。当你这两个资粮都准备好之后，你就有资格开始修忏了。

乙三、正修忏法（分二：丙一、忏悔种类。丙二、具足五缘。）

丙一、忏悔种类

第三段「正修忏法」，首先我们讲到忏悔的种类有两种：一个是「事忏」，一个是「理忏」。事忏有三种忏法：「责心忏」、「作法忏」、「取相忏」。先

《 忏 悔 法 门 》

看「责心忏」：

一、**事忏**：这是属于事相上的忏悔。就是在佛像或三宝前，诚心发露忏悔自己所犯的过失。

下品罪

责心忏：自责己心，令生厌离。

这种「责心忏」一般都是比较轻微的过失，在戒律上是属于「下品」的罪业。也就是说：你很想去做一个罪业，或者去杀生、偷盗、邪淫、妄语等等，但是还没有付诸行动；在你还没有付诸行动的时候，就被你的观照力发现了，这个罪业还没有真正的成熟，只是「**起心动念**」而已，还没有付诸行动，这时候的忏悔方法叫「责心忏」，就是：

诃责自己，不能起这种念头，这种念头会给自己带来无穷的痛苦！

《 忏 悔 法 门 》

在这个时候，要赶紧转念念佛，把你的佛号提起来，不能念，要它念；烦恼不能断，要它断。用佛号的力量来取代妄想的力量。诃责自己，使令这个恶念经过你的诃责，在你的心中消失掉。这种下品忏，是针对我们的起心动念，还没有付诸行动的罪。

第二个是中品罪，叫「作法忏」：

中品罪

作法忏：向清净大小乘僧，发露忏悔。

「中品罪」是你不但起心动念，而且还付诸行动，这个就必须发露忏悔了。发露忏悔有两种方法：一种是向一个「人」，向一个大乘的法师或者小乘的法师忏悔；另一种是你有受菩萨戒，你犯了罪之后，如果没有适当的人可以让你发露忏悔，也可以向佛菩萨忏悔罪过。

《 忏 悔 法 门 》

第三个是「取相忏」，主要是忏除杀盗淫妄的根本重罪，都是一些比较重的罪过。

上品罪

取相忏：若二七、三七乃至一年，以见好相为期，此须至诚恳切，外假坛仪，内资理观，凡法华、方等、大悲、占察、八十八佛等一切行法，皆属于取相忏摄。能灭根本重罪，令净戒复生，亦能消弋逆罪，使重报轻受。

前面的「作法忏」只能够针对「某一个罪业」来忏悔。就是：你曾经在某一个时间、空间，所犯的某一个罪，今向佛菩萨发露忏悔，表示你的追悔、表示你发愿重新开始。

但是「取相忏」它可以统摄过去、现在、未来所有的罪，它不一定要针对某

《 忏 悔 法 门 》

一个罪，它可以对「所有」你过去所造的罪，同时来忏悔。当然，这样是通忏三世，所以它礼忏的时间比较久，或者二七日、或者三七日、或者一年，要以「见好相」为期。

「取相忏」的成功，你必须在梦中见到种种的瑞相，看到佛菩萨、看到光明等等。它的方法是你要发至诚恳切的心，就是前面所说的，要具足忏悔的心态：畏惧心、羞耻心、勇猛心；内心当中有忏悔的心，然后「外假坛仪，内资理观」，这个「外」是指我们身业和口业，要遵守忏悔的仪轨，应该礼拜就礼拜，应该发露就发露；内心当中不断思惟罪业的过失，生起诃责厌恶之心。以这样来说，法华忏、方等忏、大悲忏、占察业报忏，或者拜八十八佛，都是属于「取相忏」忏法。

它的功能：能够灭除我们无始所造的杀盗淫妄重罪，使令我们清净的戒体，再一次的复生；也能够消除杀父、杀母、杀圣人的七逆重罪，使令我们「重报轻

《 忏 悔 法 门 》

受」。所以在忏悔当中，力量最大的就是「取相忏」。当然「取相忏」你可以选择你所相应的：或者大悲忏、或者八十八佛、或者法华三昧忏，都可以。重点是你在忏悔之前的资粮，你对业果的思惟、对罪业的畏惧跟羞耻，这些条件都必须具足。

二、理忏：所谓理忏，就是静坐「观罪性空」。

言理忏者，既在智人，则多方便，随所施为，恒观「无性」。

—糅合《业疏》、《菩萨戒忏悔行法》—

这个「理忏」也是非常重要。智者大师说：假设忏悔的人，只是修事忏，「随修忏法，终不清净」。意思是说：你只是在表相上思惟业果、生起畏惧来修忏，像你这样的修忏，不管怎么忏，只能让罪业暂时减少，并没有把「罪根」拔掉，所以才说「随修忏法，终不清净。」你的罪根还在啊，就像病源还在一样，还会

《 忏 悔 法 门 》

重新产生病毒，所以你在修「事忏」的时候要兼带「理观」。

要修什么「理观」呢？就是：「恒观无性--无生观」。这个观念很重要！

刚开始我们观察这个心的时候，我们所观察的内心是比较表层的，所谓的「假观」，就是因缘的熏习--因缘造作所产生的善恶功能；我们会发现我们内心当中，累积很多的善业，持戒修福的善业，但是也累积很多杀盗淫妄的罪业，我们刚开始「观心」只能观察这种表层的假观；如果你只是停留在这个阶段，你也会畏惧恶法、好乐善法，也是不错。但是，你这样的修行，终究是不究竟的。

你应该进一步观察我们这些善恶的功能是：「因缘所生法，我说即是空。」也就是说，我们所累积的罪业，它是因缘所生法。因缘所生法就是如梦如幻的，当你把罪业、善业拨开之后，向心内看，观这一念未生处-- --你看到你内心的本来面目，原来我们的心是「何期自性，本自清静」。

「何期自性，本自清静。」这句话，对我们忏悔业障非常重要！

《 忏 悔 法 门 》

它告诉我们，原来我们的本性是清净的，罪业是后来因缘造作才有的。既然是「**后来才有的**」，它就可以消除啊。所以，我们的忏悔是成功或者失败，除了你是不是有畏惧心以外，你对你内心的本质、对自己本来面目的观察，也是非常的重要。

有些人会认为：我这个人本来就有罪障啊，没办法了。那你再怎么忏都忏不清净，因为你认为「你真的有罪障」。正确的观念应该是：你的心本来是清净的，是后来才有罪障的；要是本来就有罪障，那你根本不可能忏除清静。应该说：你本来的心是清净的，那是后来一时的颠倒因缘，才有这些如梦如幻的罪障，我现在：**「假借如梦如幻的忏法，来消灭如梦如幻的罪障，恢复我们的本来面目。」**你的思考应该是这样才正确。你有这种思考，对你的忏悔有很大的加持力，日劫相倍，你修一天的忏法，超过人家修一劫。你不修「理观」，那你要吃大亏的。

所以，我们在观察内心的时候，你可以先观察心的表层，观察自己所做的一

《 忏 悔 法 门 》

切罪业，对此生起畏惧之心，这是第一步。之后，你再向内观察…把罪业拨开…深入观「心的本质」…观察到我们的本来面目是「何期自性，本自清静」，你就会相信罪业是可以消灭的。这时候，你修忏法所产生「灭恶」的功能，那就不可思议了。

古德说：一个人能够以此「理观」导于「忏仪」，则灭业障如翻大地！

修「理观」是从根本来扭转罪业的；所以在古德的注解当中，不管你是修持什么法门，净土、禅宗，或是密宗，在修忏法的时候，都要具足「事忏跟理忏」，两者缺一不可。

如果你只是修「理忏」，知道我的自性本自清静、我本来是清静的。你本来是清静没错，但是你现在已经不清净了。所以，如果你只有理忏而不肯事修，那是「**执理废事**」，终究是说食数饱；反之，如果你只有事忏而不理忏，缺乏对自性的了解，这样是「**执事昧理**」；只知道在因缘上打转，不知道你本性清静，入

《 忏 悔 法 门 》

道多辛苦，就事倍功半了。所以我们应该要「体、用兼具；事、理并行」。

丙二、具足五缘

一、请圣明证。二、说己罪名。三、立定誓愿。四、读诵礼拜。

五、如教明证。

当然，忏悔方法，最重要的就是「取相忏」。因为从忏悔当中，我们希望不但净除某一个罪业，而是把所有的罪业全都忏悔清净，而这个「取相忏」需要具足五缘，才算是圆满成就：

第一、「请圣明证」：每一种忏法都有他的「**忏悔主**」，都有他的本尊。好比你修大悲忏，刚开始要礼请「观世音菩萨」降临坛场；你拜八十八佛，你的忏悔主是「普贤菩萨」；所以，刚开始要修忏之前，你必须知道你的忏法「本尊」

《 忏 悔 法 门 》

是哪一位，要至诚的、在内心当中，心念口诵，祈请忏悔主的降临加被。

第二、「说己罪名」：要忏悔的人，最好能写下发愿文。你看藕益大师在修忏时，他都有写一篇发愿文；就是你在修忏当中，表明你在什么时候做过什么罪业，对这个罪业表示你的后悔之意；要说出你的罪名。

第三、「立定誓愿」：「说出罪名」是针对过去，「立定誓愿」是你对于自己未来有什么样的期许。你在佛菩萨面前正式的发愿：从今以后，宁舍生命，我绝对不再造作了。这也是一个很重要的关键——**断除恶念的相续**——不能再有想要造作的心情。

第四、「读诵礼拜」：这是正式的修忏法；或者是口业读诵、身业礼拜…遵循种种的忏法行事。

第五、「如教明证」：你根据梦中所见到的好相，你就知道你所做的忏悔，是不是真正清净了。也就是你从「见好相与否」，来判定你的罪障是不是净除了。

《 忏 悔 法 门 》

这一科是讲到忏悔的方法。这里，我讲一个小故事来说明忏悔的过程：

在清朝，有一个姓张的居士。这位张居士，家里很贫穷。在古时候的封建制度，你生长在边界的种姓，除了读书以外，你不再有出头的机会了。这位张居士，他人穷志不穷，发奋读书，十年寒窗，终于在十五岁的时候考上秀才。当然，秀才还不是正式的功名。所以，他继续的努力，就在二十岁的时候，准备去考举人。他辛辛苦苦筹了一点钱，跟他的同学到南京去参加会考。

到了南京，离考试的时间还有两个礼拜，大家就提议到街上去走一走吧。到街上的时候，看到一间寺庙前，有一个算命的老先生，他们就去算命，听说他算命很准。这位老先生就一一的为他们算命…你今年考到第五十八名…你考到第十二名…那么，当他看到张居士的时候，算命的老先生突然愣住了，他详细一看，就问张先生说：「你从什么地方来？」答说：「我从北方来的。」他说：「那 you 从北方来到南京，你花了多少时间呢？」他又答：「我花了差不多有七天的时间」。

《 忏悔法门 》

他说：「那你现在不要参加考试了！你马上回去还来得及。」张生忙问说：「怎么回事呢？」他说：「你的相貌啊，死相现前。你赶快回家乡吧，落叶归根。」中国人的观点，要死就死在自己的家乡。张生再问：「这样子有没有什么补救方法？」他说：「没办法！你这个死相啊，非常的坚固、非常的明显，没有办法改变。」这位张先生兴冲冲、千辛万苦来考功名，对人生充满了希望，结果被算命先生说七天后必死，就很沮丧。没办法，收拾行李，带着剩余的钱，一个人很落寞的回家乡去。

在回家的途中，到了第三天，船行到黄昏的时候要休息、补充商品，就靠在岸边。张居士心情不快乐，就走到岸边去散步。他走走，渐渐离开岸边一段距离。远处看到有一位妇人走过来，这位妇人左边牵着一个小孩，右边也牵着一个小孩，肚子又怀一个小孩，这位妇人哭哭啼啼的往河边走过去。

张先生一看，事情不对劲，是要去自杀的。就去问这位妇人说：「你是什么

《 忏悔法门 》

事这么伤心？」妇人说：「我家是卖猪的。我今天早上跟我先生带着四头猪出来卖，早上卖了两头，到中午的时候，我先生的酒肉朋友来找他，就带他去喝酒；临走之前告诉我说：这两头猪，一头猪最少要卖五两银子，少一两都不能卖，两头猪十两银子。他交待好，就去喝酒了。我在看管的时候，有两个人来买猪，经过讨价还价，十两成交了。这两个人把猪买走以后啊，我看他的银子比一般的银子还轻。结果嘴巴一咬，原来是假的。这下糟糕了。我先生平常脾气就暴躁，现在损失十两银子，他肯定会把我打死。与其这样，我不如去自杀算了。」是一时想不开的。这时，张先生说：「咱们是同病相怜。你的十两银子可不可以给我看看。」他一看，果然是假的。这时候，张先生起了一个非常坚定的善念：我是必死之人，虽然我的十两银子是买棺木的，买棺木也没有什么意思，干脆我来救她好了。就把他自己的银两和对方假的银两对调过来，跟妇人说：「这个银两是真的，你怎么说是假的呢？」这个妇人一咬，果然是真的。她说：「哎呀，你真是

《 忏悔法门 》

我的贵人！我差一点就丧失了四条生命。」妇人就欢喜的把这十两银子带走了。

张先生做了这件事情以后，天色已经黑了，没有办法回到船上去，找不到回去的路。他看路边有一间土地公庙，就跑到里面去睡觉。这土地公庙非常破旧，是一间没有人看管荒废的土地公庙。当他睡到快天亮的时候，这个土地公庙就出现一尊神，放大光明。书上写的是：个子很高大的神。说：「你赶快起来，赶快起来！」张先生被叫起来，还搞不清楚状况，这尊神就把他往外一推。当他跌到外面的时候，这个土地公庙整个震动，就垮下来了，他逃过了一劫！

在土地公庙垮下来的当下，他马上感到他的心情起了很大的变化。之前的闷闷不乐，突然间豁然开朗。他知道他的命运改变了。他这时候赶快回船上去，对船夫说现在不回去了，要到南京去考试。到了南京，他先找那个算命先生，算命先生说：「你不用讲，我知道你做了一件大阴德的事情。」又说：「你这次去会考，一定有大功名，你的死相，已经完全消除了！」后来，他去考试，得到第三

《 忏 悔 法 门 》

名，还活到八十几岁。

这件事，表示什么意思啊？「罪从心起，将心忏」。

张先生怎么有这个短命的罪呢？不是上帝给他的，是他今生或者前生曾经一时的糊涂，累积下来的罪业，这个罪业就在这个时候表现出来。但是罪业还没有表现之前，我们说过，还没有成熟之前，一定可以忏悔的。所以，当他这一念的善心生起时，就把这个业扭转过来了。

我们可以举实例来说明改变业的相貌：比如说，你踢足球，你把球往东边踢一脚，如果你中间不做任何改变，这个球肯定是往东边飞过去；但是如果这个球还没有到达目的，你又往西边补了一脚，这个球的方向就改变了。忏悔就是这样：**只要这个罪业还没有成熟，你就有希望消灭它！**

我们在忏悔之前，应该要有这样的信心。

《 忏 悔 法 门 》

甲三、罪除之相

或觉心神恬旷，或觉智慧顿开；或处冗沓而触念皆通；或遇怨仇而回瞋作喜；或梦吐黑物；或梦往圣先贤，提携接引；或梦飞步太虚；或梦幢幡宝盖，种种胜事，皆过消罪灭之象也。

— 《了凡四训》 —

经过了前面的思惟业果、生起忏心、如法的修习取相忏，之后我们怎么知道这个罪业已经消除了呢？以下有八种情况，你只要具足其中一种感应，就表示你的忏悔达到效果，业障渐渐消除，福祉渐渐显现出来了。

第一个、或觉心神恬旷：你在修忏之前，你的内心是闷闷不乐的，经过修忏之后，你感觉你的心情突然开朗，轻松了，这就是你的罪已经消除了。看你的心情从「沉闷」而变成「恬旷」，就知道结果。

第二个、或觉智慧顿开：你以前听经，怎么听你就是听不懂，你的内心跟法

《 忏 悔 法 门 》

之间，如一层隔碍障住了。经过了忏悔，现在你听到法师说法，你法喜充满，这种「智慧顿开」也是罪业消灭之相。

第三个、或处冗沓而触念皆通：你在整个繁忙的人事当中，你是左右逢源，事事顺利，没有任何障碍，一切自然顺利。

第四个、或遇怨仇而回瞋作喜：这个人，本来是你的怨家，但是因为你的忏悔，现在他看到你，不但不生气，反而对你产生欢喜心。

第五个、或梦吐黑物：你在梦中梦到你吐出脏东西，或者你在梦中看见你在洗澡，这些都是罪灭之相。

第六个、或梦往圣先贤，提携接引：你在梦中能够看到这些古德圣贤，表示你跟古德心心相应、感应道交了。如果你的心是罪恶，古德的心是清净，你根本不可能梦到他。你能够梦到他，表示你们的心磁场很接近，所以这都是好事情。

《 忏 悔 法 门 》

第七个，或梦飞步太虚：你梦中感到轻飘；善业的体性是轻飘的，所以你在梦中往上升，是好事情；如果你在梦中，梦到自己从高处掉落下来，这就不是好事情。

第八个，或梦幢幡宝盖：看到三宝清净的庄严相，幢幡、宝盖这些种种胜境，都是消罪之相。

所谓「相由心生」，你可以从你身心世界的相貌，来判定你的罪业是不是消灭了。总之，破除罪障之相，就是安乐与轻安，跟过去罪业所带来的苦恼躁动相，是有所不同的。

《 忏 悔 法 门 》

甲四、结示劝修

忏悔法门，简单来讲：一个是「事相的忏悔」，一个是「理观的忏悔」。先看「事相」的忏悔：

我昔所造诸恶业，皆由无始贪恚痴，

从身语意之所生，一切我今皆忏悔。

忏悔，我们第一个要观察，是先看到「罪业」，当然这只是表层的观察，看到罪业、产生诃责、重新发愿要改过。所以「事忏」的观察，是比较表层的。「理忏」是观照内心深处：

罪从心起将心忏，心若灭时罪亦亡，

心亡罪灭两俱空，是则名为真忏悔。

《 忏 悔 法 门 》

当我们在观察这个「业」，我们看到了这个罪业，那么这个罪业是依止在哪个地方呢？其实「**业是由心所作，也是由心来消灭。**」也就是说：我们本来清净的心性，因为一念的糊涂，罪从心起，造了罪业；既然罪业是从内心生起的，就可以假借我们忏悔的心，来把它消灭掉；如此一来：「心亡罪灭两俱空，是则名为真忏悔。」知罪业不可得，烦恼的心也不可得，这才是最真实的忏悔！

所以「事忏」是忏悔罪业的表相，「理忏」是观照罪业的本源来忏除罪根，这两种忏法都是需要的。总之，我们佛法的修习有正行和助行，正行是念佛，助行是修止观、或是持咒。但是，这样的一个车乘在运转的时候，忏悔的目的，就是把把这个车乘所要经过的路，阻挡在路上的石头，预先把它移除——「破除障碍」，这就是我们修忏的意义。它是修学一切法门的共同基础，在这基础上，你的修行才容易成办。

《 忏 悔 法 门 》

愿以此功德
庄严佛净土
上报四重恩
下济三途苦
若有见闻者
悉发菩提心
尽此一报身
同生极乐国



<http://www.dhamiufa.org>