

忏悔法

IBDSCL, Sep. 8th, 9th, 2018, Nancy Yu

大家好！欢迎大家来到宇宙规律国际佛学会来聆听今天的佛法讲座！这个月，我们的主题是八正道，正见，正思维，正语，正业，正命，正精进，正念，正定。我们说，一切唯心。心里有什么，嘴巴就会说什么，眼睛就会看到什么，脑袋就会思考什么。同样地，心是什么样子，就会感召什么样的人和事。心是内因，心是根本，修行即是修心。

佛说世间有两种人最是稀有可贵，其一，从不犯错的人；其二，知错能改的人。忏悔业障是很重要的修行方法，忏悔法是高层次的修行方法，忏悔是修行的一部分，会伴随我们直至成佛。今天，我们就来学习忏悔法。

我们为什么要忏悔呢？

先跟大家分享这样一个故事：

过去有一位虔诚的信徒，每天从花园里采撷鲜花到寺院供佛，终年不辍，无德禅师非常欣喜，就嘉勉她说：“你每天都能虔诚地以香花供佛，真是难得。经典上记载：常以香花供佛者，来世当得庄严相貌的福报呀！”

这位信徒听了，很是欢喜，就请求禅师继续开示：“师父呀！我每次来寺中以香花礼佛，觉得心里像甘露水洗过了一样，清凉而宁静；可是一回到家里，面对琐碎的家务，有时又像陷身火窟一样，只是焦灼不安。师父呀！请开示我：如何在烦嚣的尘市中保持一颗清净心呢？”

无德禅师反问：“你知道如何保持花朵的鲜艳吗？”

信徒回答：“知道啊！只要每天换水，并且剪去下面那一截泡烂的花梗，花就不易凋谢了！”

无德禅师点头笑道：“保持一颗清净心，也是这样。我们的生活环境像瓶里的水，我们就是花，要每天净化身心，多多忏悔反省，去除腐烂的习性，长养清净的心苗，才是礼佛的真义啊！”

信徒听了恍然大悟，很欢喜地作礼：谢谢师父开示，希望以后有机会亲近师父，过一段寺院修行生活，享受暮鼓晨钟，菩提梵唱的宁静。

无德禅师笑了，伸指一点：“你的呼吸便是梵唱，脉搏跳动就是钟鼓，身体便是庙宇，两耳如同菩提，言语动静、举手投足间，无处不是宁静，何必执着寺院形相呢？”

所以在佛菩萨面前忏悔，并不仅是身体的跪拜诵念，更重要的是抛去心中杂念，息下妄缘，割舍罪业，清净身心。

人在未闻佛法之前，不知真理，心随境转，认妄为真，由无始劫以来生出的贪心、嗔心和痴心，虚妄地追逐名利，而造杀生、偷盗、妄言、绮语、恶口、两舌等业。宰杀禽兽，贪酒食肉，不孝父母，不敬师长，轻慢圣贤，不信三宝，见佛不礼，闻法不信，逢僧不敬，毁谤善人，破人斋戒，不信因果，而造诸多恶业。因此而经常地感到畏惧。

佛在《涅槃经》中说：善男子。见所作就是表白自己所有的罪恶，从生到死所作的恶也全都发露出来，直到再也没有可以表白的罪恶。这样才能无所畏惧。比如国王游览在大路上，所有的盗贼统统逃走。如此发露能让一切罪恶全都消除。”

断了善根的人，作了很多恶而自己不知道，这是因为他们的骄慢之心的缘故。他们所作的恶业太重，无法消减，因此不能得到涅槃，如同猕猴水中捉月一样。

地藏菩萨在《占察善恶业报经》说：善男子，若未来世诸众生等，欲求度脱生老病死，始学发心修习禅定、无相智慧者，应当先观宿世所作恶业多少及以轻重。**若恶业多厚者，不得即学禅定、智慧，应当先修忏悔之法。**所以者何？此人宿习恶心猛利故，于今现在必多造恶，毁犯重禁；以犯重禁故，若不忏悔令其清净，而修禅定、智慧者，则多有障碍，不能克获，或失心错乱，或外邪所恼，或纳受邪法，增长恶见。是故当先修忏悔法。若戒根清净，及宿世重罪得微薄者，则离诸障。

如何忏悔呢？

忏悔的方法在很多佛经里都有记载。不论哪种方法，真诚心，恭敬心，至关重要。

忏悔业障是普贤菩萨十大愿中的第四大愿。普贤菩萨是如何忏悔的呢？《普贤菩萨行愿品》中说：“复次善男子，言忏悔业障者。菩萨自念我于过去无始劫中，由贪嗔痴，发身口意，作诸恶业，无量无边。若此恶业有体相者，尽虚空界不能容受。我今悉以清净三业，遍于法界极微尘刹，一切诸佛菩萨众前，诚心忏悔，后不复造。恒住净戒一切功德。如是虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我忏乃尽。而虚空界，乃至众生烦恼不可尽故，我此忏悔无有穷尽。念念相续，无有间断。身语意业，无有疲厌。”

地藏菩萨在《占察善恶业报经》中为诸众生说忏悔之法：

“善男子！欲修忏悔法者，当住静处，随力所能，庄严一室，内置佛事，及安经法，悬缯旛盖，求集香华，以修供养。澡浴身体，及洗衣服，勿令臭秽。于昼日分，在此室内，三时称名，一心敬礼过去七佛及五十三佛，次随十方面，一一总归，拟心遍礼一切诸佛所有色身、舍利、形像、浮图、庙塔、一切佛事；次复总礼十方三世所有诸佛。又当拟心遍礼十方一切法藏。次当拟心遍礼十方一切贤圣。然后更别称名礼我地藏菩萨摩诃萨。如是礼已，应当说所作罪，一心仰告：惟愿十方诸大慈尊，证知护念。我今忏悔，不复更造。愿我及一切众生，速得除灭无量劫来，十恶、四重、五逆、颠倒、谤毁三宝，一阐提罪。

复应思惟如是罪性，但从虚妄颠倒心起，无有定实，而可得者，本唯空寂。愿我及一切众生，速达心本，永灭罪根。次应复发劝请之愿，愿令十方一切菩萨未成正觉者，愿速成正觉。若已成正觉者，愿常住在世，转正法轮，不入涅槃。次当复发随喜之愿，愿我及一切众生，毕竟永舍嫉妒之心，于三世中一切刹土，所有修学一切功德及成就者，悉皆随喜。次当复发回向之愿，愿我所修一切功德，资益一切诸众生等，同趣佛智，至涅槃城。如是发回向愿已，复往余静室，端坐一心，若称诵，若默念我之名号。当减省睡眠。若惛盖多者，应于道场室中旋绕诵念。次，至夜分时，若有灯烛光明事者，亦应三时恭敬供养，悔过发愿。若不能办光明事者，应当直在余静室中，一心诵念，日日如是行忏悔法，勿令懈废。若人宿世远有善基，暂时遇恶因缘而造恶法，罪障轻微，其心猛利，意力强者，经七日后，即得清净，除诸障碍。如是众生等，业有厚薄，诸根利钝，差别无量。或经二七日后而得清净，或经三七日；乃至或经七七日后而得清净；若过去现在，俱有增上种种重罪者，或经百日而得清净，或经二百日乃至或经千日而得清净。若极钝根，罪障最重者，但当能发勇猛之心，不顾惜身命想，常勤称念，昼夜旋绕，减省睡眠，礼忏发愿，乐修供养，不懈不废，乃至失命，要不休退，如是精进，于千日中必获清净。”

在《金光明最勝王經滅業障品》中，天帝釋白佛：“世尊，云何善男子、善女人，愿求阿耨多羅三藐三菩提，修行大乘，攝受一切邪倒有情，曾所造作业障罪者，云何忏悔，当得除灭？”

佛告天帝釋：“善哉！善哉！善男子，汝今修行，欲为无量无边众生，令得清净解脱安乐，哀愍世间，福利一切。若有众生，由业障故造诸罪者，应当策励昼夜六时，偏袒右肩，右膝著地，合掌恭敬，一心专念，口自说言：‘归命顶礼，现在十方一切诸佛，已得阿耨多羅三藐三菩提者，转妙法轮，持照法轮，雨大法雨，击大法鼓，吹大法螺，建大法幢，秉大法炬，为欲利益安乐诸众生故，常行法施诱进群迷，令得大果证常乐故。如是等诸佛世尊，以身语意稽首归诚，至心礼敬。彼诸世尊以真实慧，以真实眼、真实证明、真实平等，悉知悉见一切众生善恶之业。’

“我从无始生死以来，随恶流转，共诸众生造业障罪，为贪瞋痴之所缠缚，未识佛时、未识法时、未识僧时，未识善恶，由身语意造无间罪，恶心出佛身血、诽谤正法、破和合僧、杀阿罗汉、杀害父母；身三、语四、意三种行，造十恶业，自作教他，见作随喜；于诸善人横生毁谤，斗秤欺诳，以伪为真，不净饮食能施与一切，于六道中所有父母更相恼害；或盗窣堵波物、四方僧物、现前僧物自在而用，世尊法律不乐奉行，师长教示不相随顺，见行声闻、独觉、大乘行者喜生骂辱，令诸行人心生悔恼，见有胜己便怀嫉妒；法施、财施常生悭惜，无明所覆，邪见惑心，不修善因令恶增长，于诸佛所而起诽谤，法说非法，非法说法。如是众罪，佛以真实慧、真实眼、真实证明、真实平等，悉知悉见。

“我今归命，对诸佛前，皆悉发露，不敢覆藏，未作之罪更不复作，已作之罪今皆忏悔。所作业障，应堕恶道，地狱、傍生、饿鬼之中，阿苏罗众及八难处，愿我此生所有业障皆得消灭，所有恶报未来不受。亦如过去诸大菩萨修菩提行，所有业障悉已忏悔，我之业障今亦忏悔，皆悉发露，不敢覆藏，已作之罪愿得除灭，未来之恶更不敢造。亦如未来诸大菩萨修菩提行，所有业障悉皆忏悔，我之业障今亦忏悔，皆悉发露，不敢覆藏，已作之罪愿得除灭，未来之恶更不敢造。亦如现在十方世界诸大菩萨修菩提行，所有业障悉已忏悔，我之业障今亦忏悔，皆悉发露，不敢覆藏，已作之罪愿得除灭，未来之恶更不敢造。”

至心忏悔，利益无量。《心地观经》中说：

若能如法忏悔者，所有烦恼悉皆除。
犹如劫火坏世间，烧尽须弥并巨海。
忏悔能烧烦恼薪，忏悔能往生天路。
忏悔能得四禅乐，忏悔雨宝摩尼珠。
忏悔能延金刚寿，忏悔能入常乐宫。
忏悔能出三界狱，忏悔能开菩提华。
忏悔见佛大圆镜，忏悔能至于宝所。

阿弥陀佛！忏悔是我们回归路上的伴侣。忏悔能不断割舍身心的恶漏，卸掉身心上的包袱。不断忏悔，才能不断前行。宇宙中有很多通用的高层次的修行方法，除了忏悔法，还有相应法，感恩法，发愿法，随喜功德法，供养法，请转法轮法，回向法……下周我们继续学习一些修行方法。感恩大家！下周见！