

忏悔——介绍《礼忏是入道的前方便》

释大寂法师著（摘录）

用七种心忏悔

欲灭罪业应先作四种观想

如何证明罪相已灭？

礼忏最终的目的是什么？

【用七种心忏悔】

1、一般居士学佛停留什么程度？

佛名经上说：“欲灭此烦恼障、业障、果报障三障罪者，当与七种心以为方便，然后此罪乃可得灭。何等为七：一者惭愧心，二者恐怖心，三者厌离生死心，四者菩提悲智心，五者怨亲平等心，六者念报佛恩心，七者观罪性本空心。”

这七种心，实乃每一个学发菩萨心者，进入佛道的七个修行次第。而一般居士学佛的程度，因为周遭环境、人事、情缠的牵绊，大都定留在前两个惭愧心与恐怖心的学佛阶级，不能进步。

一个欲求礼忏者，如果不能深刻地用心体悟什么是烦恼障，什么是业障，什么是果报障。那么惭愧心（悔悟心、向道心）与恐怖心（警惕心、无常心）根本就激发不起来。悔悟与恐怖堕落恶道的警惕心、无常心不能时时激发出来，继续随著贪、嗔、痴等烦恼心造业、受果，轮回六道，便失去礼忏的意义，更遑论以下七种心。

甚且现在的学佛者，大多在懂了几本佛经或看了几本论著后，反而不认识自己所以生在五浊恶世的因缘。对于“忏悔、求道的次第与内容”，往往因所知障而流于著重形式、名相上的美丽名辞，换取佛陀所预记的“斗争坚固时期”。学佛第一步的基础发心：惭愧心、悔悟心、警惕心、无常心都发不出来，不能在日常生活中时时警觉，持续下去，再下去的厌离生死心、学发菩提心——，就有如空中楼阁般的遥不可及。

如果人人从踏入佛门起，皆能在善知识的提携下，走向正确的信佛、学法之路，脚踏实地从怖因果、明业力、学忏悔、发大愿的修行次第，一点一滴做去，则佛教幸甚！正法兴盛！

2、认识七种心的相互关系

当知惭愧心由恐怖堕落恶道而发，恐怖心由惭愧做错事情而生，两者是一体两面的；厌离生死心由恐怖心（无常心）深刻体认而生；菩提悲智心由解脱生死心牢固而坚定；怨亲平等心由求佛悲智心力行而显发；报答佛恩心由实践四无量心，亲证平等法性而表露；罪性本空心则由前六种心坚固显相而现前。

我们现在仅是站在凡夫地，学发经上所说这七种心，以为未来修行道上做善因缘。这七种心以修证的立场而言，是次第相生，也是相辅相成的，亦是礼忏发心、往生净土的根本重点。诚如经上所说：“礼忏者若能以这七种心向弥陀擎拳合掌，至诚恳切，惭愧改革，身心发露，誓不再犯，如此忏悔，何罪不灭？何障不消”现在就将这七种心略作解释。

3、为什么要发惭愧心来礼忏？

不能发惭愧心忏悔即失去礼忏的根本意义。

如果你没有察觉出做错事情，为什么要忏悔？就因为深刻地觉悟到错误的思想及行为呈现在眼前，这样惭愧心、悔悟心与向道心才能后发得出来。佛弟子回向时，常常称念一句偈：愿消三障诸烦恼，愿得智慧真明了，普愿罪障悉消除，世世常行菩萨道。

因为深切地从这句偈体会出：从无始以来，由自己身、口、意三业造作了太多贪、嗔、痴、杀、盗、淫等恶业，累积了无量的烦恼惑业（烦恼障），生生世世因自作自受的善恶业行（业障），一直在三界果报中受生（果报障），阻碍修道的发心。三障不消，智慧不开；智慧不开，罪障未除；由是障碍菩萨道的行持。佛弟子一定要有这样的觉悟，礼忏才有目的。如果不能体认这层“我因为警觉到过去生中及今生积累了太多的业障、烦恼障、果报障，任何潜藏在内心的贪、嗔、痴、慢、疑、杀、盗、淫、妄、嫉妒等心理没有断除，都会在各种因缘聚会时（如人情因素被牵扯下去或许多事件突发时），足以牵引我们造作恶业，堕落恶道去。因为深怕堕入恶道，所以一定要时时发惭愧心、悔悟心来反省自己的思想、行为，导入学佛修行的正轨。”

否则礼忏只会流於宗教情操的发泄，不能将众生学佛的程度升。

所以礼忏者应当痛下功夫，深刻地从“三障”的意义及忏悔的目的等多方面的佛法知见，来认识此处所说的发惭愧心、悔悟心忏悔的重要性。

4、为什么要发恐怖心来礼忏？

（1）恐怖心要如何才能发得深刻？

恐怖心也就是警惕心与无常心。因为深刻地醒悟到一刻定留在三界中，就有沦堕恶道的危险，因恐怖堕落恶道，才会发惭愧心、悔悟心、向善心来忏悔。

如果一个佛弟子不能在日常生活中时时有恐怖堕落恶道，深怕轮回无期的无常启示，此处所说的惭愧心、悔悟心、警惕心、恐怖心、无常心根本就激发不出来。惭愧心、恐怖心发不出来，下一个出离生死心更发不出来。一般学佛者多停留在用惭愧心及恐怖心礼忏的阶段，成凡成圣就出在下面一个“出离生死心”的发心上。

（2）发忏悔心念佛是下品往生的基础

而下品往生者，在造了许多罪过之后，听闻善知识开导佛法时，“惭愧心、悔悟心、向道心、恐怖心、无常心、忏悔心”一定要强烈地激发出来，以此强而有力的忏悔心来十念念佛，求生净土才有可能。

（3）如何分辨自己在学佛的道路上是“初学”还是“久学”？

当知“惭愧后、悔悟心、警惕心、恐怖心、无常心、向道心”，是为自己学佛的道路而发，不发此六心，学佛根本就没有上路，空谈名相理论而不务实修，只会增长自己的骄傲心、我慢心、争斗心、好胜心、嫉妒心，产生眼高手底、好高骛远的情形，在学佛的道路上仍然是个“初学”，因为连最基本的惭愧心、恐怖心、无常心、向道心都不能时时警惕在心，发不出来，再上一着地深入修行问题，便止於空谈，产生理与事分离的现象。

（4）如何证明礼忏者已经进入事忏的阶级？

而如何证明礼忏者真的发出惭愧心与恐怖心来忏悔？一定要做到如大本生心地观经卷三所说的：“涕泪悲泣身毛竖，於所造罪深惭愧；对于十方三宝所，及以六道众生前；至诚发露无世来，所有恼乱诸众生；起於无碍大悲心，不惜生命悔三业；已作之罪皆发露，未作之恶更不造，以惭愧水洗尘劳，身心俱为清净器。”的程度，才能稍微将无始以来散乱的心暂时平静下来。长久保持这种惭愧、警惕的忏悔心学佛下去，便证明你确实进入事忏的阶段了。

5、为什么要发厌离生死心来礼忏？

（1）发厌离生死心礼忏的基本目的

虽然今世用悔悟心、惭愧心、警惕心忏悔了，来世绝对还会做错事情，甚至宿业现前，再以悔悟心来礼忏——如此忏悔了又犯，犯了再忏悔，生生世世，就在改过、犯错过中礼忏无期。而犯错的根本源动力乃在“生死”的投生与再生中。如果没有“生与死”的投胎与再生，就不会有堕落恶道的忧虑，因此经上说要发出离生死心来礼忏。

（2）一般居士离发出离生死心来忏悔

但是一般居士，要他发出离生死心来忏悔，非常不容易。然而你今世不发此心，不用方法来培养（诸如多供养三宝、多参访修行者、阅读高僧传、多听法师说法、看经——），来世就没有修道的机会。不发离娑婆生死苦海的决心来念佛，则往生净土绝对不可能。这是往生净土礼忏发心的根本重心。凡是正在进行礼忏者，皆应重视、反省这个问题。同时这也是中品往生者必备的净业资粮。（请参阅“净土探究”第十四愿中品往生者具备声闻行者修行的条件一文。）

（3）禅、修密、修净皆是以厌离生死心为入道的起步

无论修禅、修净、修密、，皆是惭愧心、悔悟心、恐怖心、无常心、向道心、出离生死心为入道的起步。修禅者悔悟心、恐怖心、无常心、在日常生活中发得强烈，才会愈发精进禅修；相对的，在静定中，此三心的基础稳固，才愈加能在禅定中激发厌离生死的发心。

（4）世间知苦、悟苦者有三种人

世间人难发出离生死心来学佛、念佛，因为这是世间人造作情缠业缘、作茧自缚的结果。佛说世间有三等人：一是先知先觉者，今生没吃过什么大苦，就能在看到人类生老病死的苦果中知苦、悟苦，发出离生死苦海心来修行；如佛陀即是。一是后知后觉者，第二等人要尝尽苦头，历尽悲欢离合、生离死别、人事沧桑之苦，才能知苦、悟苦，发出苦心来修行；如高僧大德，多有出生在贫苦环境中而知苦、悟苦，发出苦心来修行。一种是不知不觉者，凡夫众生纵然历尽沧桑、穷困潦倒，知苦、悟苦，但隙以苦为乐，不能发出苦心来寻求超脱生死苦海之法。经上说：“菩萨畏因，众生畏果。”就是先知先觉者与不知不觉者在苦因的觉醒上，最好的说明。

佛生长在富贵家庭中，发出苦心最难，所以说是第一等人——先知先觉者。现在能发出离生死苦海心来礼忏的佛弟子，虽是后知后觉者，但在了悟出离生死的发心，是要透过“持戒”、“观照”、“修定”的过程，才能发得坚固，以此发心，就已经种下超凡入圣的修行种子，相当难能可贵。

（5）出离生死的心不发，绝不能转凡夫业成圣人业

倘若礼忏者前二心的基础没有巩固，此厌离生死心根本发不出来。出离生死心不坚固，下一个求成佛道的菩提心又如何能发得深刻呢？

学佛基本的目的，就是在学习如何转凡夫业成圣人业，亦即是以此出离生死的发心为基础。所以一定要用各种方便修持方法，如持戒、修定、观想、发愿等方法将“出离生死心”培养起来，不再造作与这个世间相应的轮回苦果，将今世的夫妻缘、父母缘、儿女缘、朋友缘转变成佛道法缘，来世不要再与众生缠结情缘下去。有此省悟，出离生死的心才能熏发出来，方能将身心带入下一个发菩提心学佛的悲愿中。

（6）如何证明礼忏者确实发出出离生死的心来忏悔？

而如何证明礼忏者真的发出厌离生死的心来忏悔？一定要做到经上所说的：“一心勇猛忏诸罪，发大精进心无退；涕泪交横不觉知，遍身流汗哀求佛；长跪合掌心不乱，发露无始生死业；唯愿十方三世佛，以大慈悲哀愍我；我处轮回无所依，生死长夜常不觉；我在凡夫具诸缚，狂心颠倒遍攀缘；我处三界火宅中，妄染六尘无救护；我生贫穷下贱家，不得自在常受苦；我生邪见父母家，造罪依於恶眷属，愿出三界生死业，愿涤罪障净六根，我愿坚持不退转，不惜身命出生死。”的程度，长久保持这种至诚、恳切的厌离生死心来礼忏，才能证明你的“心思”确实已在“道”上行了。

尤其禅观者，在将出欲界，进入初禅的定境中，当观照到自身的不净秽脏时，才能真正发出离生死心来修行。

修净土者，更要多安排自己念佛（修定）、拜佛（忏悔）、助念时间，将此出离生死心稳固了，往生净土才有保障。

6、为什么要发菩提心来礼忏？

(1) 最彻底转变与众生结恶缘的修行方法

以嗔制嗔，以暴制暴，必然与众生来世再结恶缘；冤冤相报，无有了期。最彻底转变无始以来与众生所结恶缘的方法，就是学习用佛的慈悲心与智慧心来对治与众生纠缠的罪恶心与仇恨心，用自己的德行去感化仇家，才能化解过去生中与众生所结的无数恶缘。

佛的智慧心与慈悲心是从六度万行一点一滴、由浅入深的修证而来（后续诸愿有详细说明）。礼忏者唯有用此处所说的发七种忏悔心来行六度，才能获得佛的一分慈悲与智慧，用真诚的慈悲心去对待众生，才能宽恕与转化过去、现在与我有恩有怨的一切众生，方能踏上学佛发慈悲心的正途，才能上品往生。

(2) 佛门智慧心与慈悲心的学习分入世与出世两种

佛门智慧心的修学次第，分为入世智慧心与出世智慧心两种（后续布施愿与般若愿有详细说明）。佛门慈悲心的行持次第，也有入世慈悲心与出世慈悲心两种之别；入世慈悲心，首先一定从布施下手修学；出世慈悲心，则要深入地用佛法智慧引导众生走出一条长远出苦的道路（后愿有说明）。

(3) 修行到什么程度才能广度与我们有恩有怨的众生？

我们看迦诺迦尊者用他在禅定中所获得的出世慈悲心与智慧心，加持清凉泉水成为大悲甘露水，才能洗涤悟达国师与人面疮宿世中所结的仇恨。而且悟达国师在这次冤业消除后，终身依所作“水忏”在山中礼忏、修行，终老山林，迹不入俗，死前预知时至，右胁而卧，自在往生。这即是提醒我们：一定要发上求佛道、下化众生的成佛心，学习诸佛的慈悲心与智慧心，才能尽度与净化无量劫以来与我们有恩有怨的一切众生。并且未有在第三种“出离生死”的发心彻底成就——脱生死，身心自在，才能在自利利他的成佛道上，勇往直前，永不退转。

(4) 凡夫众生发菩提心礼忏的基本意义

而此处所说的发菩提心来礼忏，基本的目的，就是在於启发礼忏者求学弥陀的慈悲心与智慧心；并且唯有深入地认识与力行诸佛的慈悲心与智慧心，才能方便地运用“悲智”之心，有希望去感化宿世与今世的仇家，从此也踏上学佛的正途，不再与众生结怨。

7、为什么要发怨亲平等心来礼忏？

(1) 什么是怨亲平等心？

在今生我们一定会碰到很多过去生中的怨亲债属及现在再结下的怨亲债属。学佛者唯有用无怨、无恨的平等心去对待今生认识与不认识的众生，在无意、有意间、才能逐渐打开宿世和现在与众生所结的“心结”，从此与众生广结善缘不再造恶。

(2) 入世平等心与出世平等心的差别在哪里？

怨亲平等心同样有入世平等心与出世平等心的学习次第（后愿有说明）。而入世与出世之别，就在如何对待向我们赞叹或怒骂的众生的态度上。众生以恶言相向时，凡夫“心”若能不嗔、不忧、不动，自然不会与众生恶结缘、缠缘。这是要经过修慈心三昧、悲心三昧、喜心三昧、舍心三昧成就，才能真正巩固怨亲平等心（后愿有说明）。如人间的初果圣地，在遭遇逆境、无食物活命时，纵然眼前只有一头羊，但证果圣人深悟不可再与众生结怨，以至於障碍未来修行的道理，於是宁愿自己身亡，也不会杀羊食其肉苟活。这种以清净心、平等心自决的行为，因“心境”不同，而异於凡夫自杀的结果。凡夫众生不可模仿，也不是世俗凡夫所能做到的（见《大智度论》）。

(3) 凡夫众生学习用平等心度众的第一步

凡夫众生所要学的是：不杀害仇家，不报复、不记恨对我有仇恨、不满的人，学著用怨亲平等心去对待与我有恩有怨的一切众生，你做不到吗？能够做到“怨亲平等心”，已经不是庸夫俗子，代表你真的已经踏上学佛的道路了！

在这七种忏悔心里，最不容易做到的，就是怨亲平等。这是现实生活中的每一位凡夫众生深有同感的！

(4) 真正后开怨亲平等心是在什么时候？

并且学佛者一定要在第四种“菩提心”显发之后，才能真正后开怨亲平等的智慧与发心。

而修行要确实达到怨亲平等的程度，必须“嗔心断”，入色界禅定，修慈、悲、喜、舍四无量心，亲证平等法性才能圆融成就（后愿有详细说明）。

(5) 为何说佛将怨亲平等心做得最圆满最彻底？

而入世平等心与出世平等心做得最圆满最彻底的，自然表现在佛的身上。我们看无论大、小乘经典都叙述：佛不论碰到任何毁谤、赞叹、供养、辱骂、论议——等种种际遇，内心不动、不喜、不嗔、不贪。遇著任何顺逆境界现前，都是和颜悦色，心无贪、怒，真正做到怨亲平等。因为在佛的心里，早已没有嗔恨心、贪爱心——，早已超越凡夫的喜怒、爱恨相对境界。

(6) 发怨亲平等心礼忏的基本目的

这里所说的发怨亲平等心来礼忏，目的在使忏悔者长期藉礼忏的作用，培养怨亲平等的观念与发心，如此学佛，一定能随缘化解今生或前世正在现前的逆境，化解对我有恩有怨的一切宿业冤亲债属的仇恨心与万一。

8、为什么要发感怀佛恩心来礼忏？

(1) 发感怀佛恩心礼忏的基本意义

如果没有佛为我们开示修行的方法、忏悔罪业方法，凡夫众生根本无由踏上正确忏悔罪业、了脱生死的修持道路，所以当然要发感谢、怀念佛陀说法、教诲、恩德之心来礼忏。但是凡夫众生遇到逆境现前时（诸如自己子女、父母、夫妻——）逢遇横祸、病故时，就是非常虔诚的佛教徒，也难免没有怨天尤人之憾，甚至从此丧失学佛的信心。

(2) 坚固地发出感怀佛恩心忏悔是在什么时候？

而真正、坚固地感怀佛恩心，一定要在第五种发心（怨亲平等心）稳固时，内心达到“无怨、无恨、无善、无恶”的无执、寂静、平等境界，亲证平等法性，才能称为真正从佛口生，从法化生的真佛子。修行至此程度，学佛的信心才会坚固，才能彻底觉悟诸佛所言不虚，有善恶报应，有生死可了，有真理可证，有佛道可成！方能真发感怀佛恩心来忏悔。

9、为什么要发罪性本空心来忏悔？

(1) 什么是佛法所说的“罪”？

这是礼忏时非常重要的发心。若不了解什么是罪性本空，则不知如何转化积藏在心识中罪恶的阴影，不能消罪业。

首先必须了解佛法所说的罪，不是造了杀、盗、淫、妄等重大罪业，才叫做“罪”。换句话说，不是等造了重大罪过后才去礼忏，如此忏悔已经太晚了（定业已成）。凡是潜藏在内心的“嫉妒心、贪爱心、嗔慢心、疑忌心、斗争心”，都会在因缘聚会时，引发造罪的恶因，就是佛法所称的“罪种”。如地藏经说：“凡夫众生，举心动念，无不是罪，无不是业。”便是在说明当凡夫众生投射其善恶心念於六

尘人事时，都会使其不断地在三界的善恶报应中受生，了脱无期，而构成堕落三恶道的牵引因，所以称为罪根。大智度论卷四十二以说：“善无记法虽非罪果，但是生罪因缘，不应着。”

由此可见，礼忏的目的，是在忏悔、改变自己心中潜藏的“贪、嗔、痴、慢、疑——”等足以牵引至恶道的罪因，成为“向道、净心”超脱三界的成佛“修因”，才能真正达到礼忏的效果。

（2）罪业不是独自生起

任何一件事情，没有它的起因，绝对不会无中生有，无因而生；罪业绝对不是它自己单独生出来的（罪业性质本无独立性，罪性本空义）。换句话说，罪业是从造作者与受害者双方复杂的因缘纠缠和合而生。当然也从双方造罪、结怨心态的变化而转变。因为罪业可转，才可用前述六种心来忏悔。这样凡夫学佛才可因消罪业而转凡夫业成圣人业。

（3）忏悔不能消重罪

重大的罪业，经上说是“不可悔罪”，不是用事相上的忏悔（拜忏）就能消灭的，所以说忏悔不能消重罪。一定要依理去做，遵照此处所说七种心长期观照自心、礼忏、修行，转化内心造恶的罪因，当具足象迦诺迦尊者的定慧与慈悲，才能转黑暗心成光明心，稍微消除无始以来累积在八识田中罪恶的阴影，因心态承受力的转变，而转重罪成轻受。

（4）忏上悔者如何依罪性本空义行理忏修观？

谈到忏悔者心态由黑暗转为光明的问题，便要涉及礼忏者对罪性本空义行理忏修观的认识有多深。如《心地观经》对礼忏的内容有明确的说明。依经上说：

“若能如法忏悔者，当依二种观门修；一者观事灭罪门，二者观理灭罪门；事与理实无差别，但依根缘应不同；若欲修习观正理，远离一切诸散乱；著新净衣跏趺坐，摄心正念离诸缘；常观诸佛妙法身，体性如空不可得；一切诸罪性皆如，颠倒因缘妄心起；如是罪相本来空，三世之中无所得；非内非外非中间，性相如如俱不动；真如妙言绝名言，唯有圣智能通达；非有非无非有无，非不有非无离名相；周遍法界无生灭，诸佛本来同一体；惟愿诸佛垂加护，能灭一切颠倒心；愿我早悟真性源，速证如来无上道；若有清信善男子，日夜能观妙理空；一切罪障自消除，是名最上持净戒；若人观知实相空，能灭一切诸重罪；犹如大风吹猛火，能烧无量诸草木；诸善男子真实观，名为诸佛秘要门。”

就因为行理忏能够转化造恶者的罪过心成清凉水，由此悟知罪由心造，心转罪转，罪性本无实性的道理，可依妄心调伏而转罪性成善性，进而契证性、相平等的道理，更加增强造恶者忏悔的信心。而此处所说的由理忏消重罪，是依忏悔者心态转暗为明，而转重罪成轻受的原理而言。

（5）罪性本空事相上的解释

罪相本空的意义，若依事相上说明其无定性的理由，便要牵涉到造恶者与受害者两方面在结怨前后，其（心性）具备的善恶强弱问题，实严重影响到三世果报问题，形成双重因果，甚至层层复杂因果的转变与加重。所以说罪性本空——罪业本身没有其固定性、独存性，可依双方面的心态转变而转化。

今生你发了忏悔无始以来罪障的心，因我们坚固地发出“悔悟罪业心、恐堕恶道心、厌离生死心、求佛悲智心、怨亲平等心、感怀佛恩心”来忏悔、改过、向善、向道、修行，而使因造罪而产生黑暗、自责、不安的心性扭转为善良、光明、谦虚、有德的“佛弟子”。未来逢遇冤亲债属的因缘际会时，必能因我们“修身养性”所散发出来的德操影响力，而使重报转轻报，甚至因你的德行感化对方，而化解仇家的报复之心。千万不可误解罪性本空的“空”，是空无所有的意思。如果以为忏悔、修行后，可使已造罪业化为乌有，就大大曲解发罪性本空心来礼忏的意义了。

而前述第四所说的发菩提心、第五发怨亲平等心、第六发感怀佛恩心以及第七的发罪性本空心来礼忏、修行，正是上品往生者不可缺少的净业资粮。

了悟了罪业本身空无自性、空无实体，乃是从因缘和合而生，又从因缘转变而变化的道理，礼忏者应该对潜藏在自已心中的造罪习气有所省思与改过吧！去除了造罪的心影，才能真正达到用罪性本空心忏悔的目的。否则光是用表相上的礼佛方式，是不能与弥陀此引导众生在礼佛时发出忏悔、修菩萨行的本愿相应的。愿好学者善思之！

【欲灭罪业应先作四种观想】

佛名经卷十八说：“当忏悔者依前述七种心至诚发露忏悔，达到身心寂静、无诤无障的程度，便是内心黑暗去除，善心生起，以新生之心迎向光明的时刻来临了。此时更当做四种观行，以为灭罪作前方便。是那四种呢？一者观於因缘，二者观於果报，三者观於我身，四者观如来身。”

1、为何要做因缘观？

常常听到有人感叹说：“人在江湖身不由己”，而不能随心所欲地去做自己喜欢做的事。或者在受到人情包裹的压力及名利心趋使时，不由自主地做错事情，却不知已经犯错！

身处什么样的环境，自已扮演何种角色，每一分每一秒自已心里在想什么？想做什么？大部分的人都是迷迷糊糊的，随波逐流，不能认识自已的举心动念！

礼忏者不同於庸俗常人之处，就是要清清楚楚地知道自己处在那一种人事、环境下，会勾起自已何种习气、心性（造罪的业因），引发何种不好举动、行为，进而违背良心，犯下恶业，为自已来世多添加一分生死业力。

不要看只是小小的淫心、贪念、嗔习现前，这一丝业习不断，都足以牵引庸俗凡夫的生死狂流中继续造恶，牵缠不休。实在可怕！

经常听到有人说，自已有什么不好的习气，心知肚明，但却改不掉。为什么不能改？因为你没有坚定的毅力与耐心，不想痛下决心去改呀！

有时是因为工作环境所使然，染下某些不好的习气，又不能戒掉，实在是人在江湖身不由己。这就是现世的业障观，怪不得别人！想要换个工作环境，却为了生活、家计，不能随心所欲，这也是延续前世的业缘，今世再造的业障。尤其是已经对学佛有相当体认的佛弟子，想要进一步改变现有的环境，却又受家计的牵累，不能挣脱出来。佛说，要认识现实的因缘观。养家活口是已成的事实，绝不可能因学佛后，自已的心态提升与改变，而忽视周遭的环境是自作自受的结果。要如何转变现有的因缘？或者为何不可改变自身所处的现实环境？自已一定得知道它的“征结点”所在。在考量了无论过去世现前的果报及今生再做的罪业，都是由前世及今生自已各种错综复杂的因缘牵缠下自作自受的结果，便不可怨天尤人。尤其在明白为何不可更改现实的因缘环境时，更要接受“安受苦忍及苦应当受”的事实。大部分的佛教徒都困於自作自受的业障，跳不出来，也安於现状，以苦为乐。倘若你真的觉悟轮回六道之可怕，便应从今生起，发出忏悔业障的心来学佛。在发了学佛的道心后，於忏悔的道路上，更应针对自已潜藏的犯错心态，及牵引我们轮回生死的业因去反省与悔过，随缘消旧业，更莫造新殃。如此做下去，才能真正体会出礼忏法门现实因缘观的意义。

2、为何要做果报观？

(1) 圣人受报与凡夫受报的不同点

每一个佛弟子都应当明白，任何一个人在过去生中，一定与无数众生结下了许多“杀、盗、淫”等罪业因缘，有些已经受报，还有更多的“杀、盗、淫”等罪孽均未受报。你今天忏悔了，并不代表罪业已消。忏悔的目的，在於追溯及明白造罪的原因后，进一步依佛法的修行方式来转变我们造罪的“心性与行为”。如果连今生的造罪因缘都不知起因何在，又如何知道前世的造罪因由呢？若不知造罪的原因是什么，绝不能转未来将受的重罪果报成轻受。

圣人过去所造杀业，依然要遭受报应，何况是凡夫俗子！？只不过圣人“定慧力”够，承受果报时的“心态”与凡夫不同。如目连尊者死前宿报现前，为外道以乱石砸死，“身大痛但心不迷”，在死前尚

以神通力飞到舍利弗住处诀别，再以神通力飞回灵鹫山入灭（增一阿含经）。如果是凡夫俗子，“身大痛心亦迷”，嗔心一起，必堕恶道，又和怨家结了解不解之缘。冤家相报，无有了期。

这正说明了一个解脱圣人虽然依忏悔、修行的方式转变了自己的“行为与心态”，但宿世结恶的冤家并未学佛，依然记恨在心，因缘际会时，果报还自受，何况是虽然忏悔而功力不够的凡夫！？只不过圣人受报时心识“清清楚楚”，不会因此丧失他的定慧力。这即是说明了“重报转轻报”的道理，在承受果报时的“心态”问题；或者依圣人的德行力量，感化仇家的报复心态，也是重报转轻报的一种——。

（2）认识罪无定性的因果果报观

谈到果报问题，错综复杂，牵涉甚广，兹略举八种造恶者与受害者双方心态变化的情形，来说明法无定法，报无定性的道理。

1. 造恶者今生忏悔了，但只定留事相上的礼忏，来世碰到冤家还是要受报（定业不可转）。
2. 造恶者今生奸淫或杀害受害者，或未将他杀死，造罪后，没有忏悔；受害者心地善良，不一定会找造恶者报复，但造恶者死后先堕恶道受报，来世遇到仇家，对方仇恨心不会那么强。
3. 今世造恶者嗔毒心重，造罪后没有忏悔，也没有信佛，对方报复心又深，这种造下杀下杀、盗、淫、妄的罪报最重。来世因缘聚会，冤冤相报，无有了期。
4. 造恶者当生未曾忏悔，但对方来生学佛修行，修得很好，悲愿心重，这种仇恨心就会因学佛后心性的净化而转变，报复心不会那么强烈。
5. 造恶者虽当生未曾忏悔，但因宿世修行善报因缘先成熟，死后未堕恶道，来生出家修行，然而功力不够，对方仇恨心又强，堕入鬼道，或死后一直停留中阴身期间，便会因仇恨心的趋使，生生世世跟在其左右，伺机而动，寻找机会报复（如悟达国师与人面疮）。
6. 造恶者当生忏悔，修定心强，来世又修行证果，受害者没有信佛，仇恨心强，因缘聚会时仍会找你报复，但形成重罪轻受的情形（如目连尊者）。
7. 受害者修得很好，不会记恨造恶者，但造恶者不知忏悔、修行，当生因黑暗心牵引，堕落恶道。或者虽然忏悔、修行，功力不够，还是要堕恶道，但时间缩短（如阿[门者]世王堕拍毯地狱）。
8. 造恶者用德行感化受害者，化解对方对他的仇恨心。或者遇到出世圣人用深厚禅定所发出的慈悲力量来化解双方面的冤业，这也是消罪业的方法之一。但这种情形少见，因现在佛教徒，多不知和修行人结缘，自然没有因缘逢遇出世圣人化解深重的冤业。

由此可见，罪无定性的因果果报观，非常的复杂、深细且难解。

正因罪无定性，不论重罪或轻罪，未来因缘际会时，果报还得自受，不是光在那里不明佛理地作礼忏就能灭罪。所以经上说，当发“出离生死心、求佛悲智心、怨亲平等心、罪性本空心”等七种心，来一点一滴地反省、改变自己的“心性与行为”。当生生世世累积了深厚的悔悟心、无常心、出离心、向道心、修道心、慈悲心、智慧心、平等心——，未来宿报现前时，便能和圣人超然心境一样“清清楚楚”、“心不颠倒”的承受现前的恶报，甚至感化仇家。这才是礼忏者反省果报观的正确方向。

3、为何要做自身观？

当礼忏者对因果、果报有了深刻的认识，进一步应当反省：犯错的因果与罪报的现前，皆因我的思想、彼这个没有灵敏觉性的凡夫身躯束缚而引起。圣人之所以在宿障现前时，能够面对各种业缘果报的来临，而“超然承受”，就是因为圣人深切地体会出，唯有扭转无始以来与这个浊业色身相应的污秽心境，显现一份如来的光明定慧，才能“遇报而心不迷”，转凡夫身成圣人身。

礼忏者明白了这层道理，若不能从现在开始，天天在忏悔罪业时，发深重誓愿心：“愿超烦恼身，愿断生死心，愿修圣人业，愿证如来智——”的修行悲愿来激发、培养自己的出世心与涅槃愿，进而以

实际的学法、修法行动逐渐登入圣人转业之“出世净行”行列。试问：要如何才能达到转凡夫身成圣人身，超然地承受罪报降临的痛苦呢？

4、为何要做佛身观？

这里所说的如来身，即是诸佛法身之义。礼忏者应当观想：唯有佛才能彻底走出宿世罪障的阴影，超然消受无始以来任何宿业的羁绊（见“大智度论”）。众生尚未成佛前，皆累积了无量无边的罪业因缘，这种种的障道因缘不灭除，就会牵制、影响我们往解脱道上及菩萨道上前进。

虽然成佛不易，但有志者事竟成，只要有悔改业障之心，有痛下决心誓往成佛之路前进之心，按部就班地朝向前述七种忏悔心的礼忏方向迈进，未来必能业障消除，成佛有期，终能象诸佛一样地彻底走出罪障的阴影，广度众生。

然而大多数的礼忏者在了解如何转业的道理后，仍然我行我素，不思悔改，烦恼心不断。这种停留在形式化的学佛，如何能够转业呢！？而“江山易改，本性难移”这句话，於正在发心学习诸佛转业、转境的佛弟子身上，是绝对不适用的。

【如何证明罪相已灭？】

1、什么是罪相？

什么是“罪相”？就是潜伏在内心深处（八识田中）挥之不去的罪恶影相（不仅是造罪行为的表相而已）。一个有“良知”的人，如果犯了“杀、盗、淫、妄”任何一项重大过失，内心一定会“隐隐作痛”，后悔自责，不能忘怀；每当夜深人静或者触景生情时，这种烙印在心灵深处的“伤痕”，便会在无人倾诉、深自内责的情绪荡漾下，随境摇曳，若隐若现，甚至“记忆犹新”。就如成唯识论所比喻的“如海遇风缘，起种种波浪；现前作用转，无有间断时。”

2、罪相灭除的意义

佛法所说的“罪相灭除”，乃是借着善知识引导修行的力量，拔除内心造罪潜藏的“阴影”、“罪恶感”，让你污秽的心灵，凭借各种修身养性的力量洗炼清净，而使隐藏在内心的“罪恶影象”，达到“转暗为明”、“转忧为喜”、“心开意解”的程度。也就是前述经文所说：“当礼忏者用前释七种心，至诚发露忏悔、修持，达到身心寂静、无谄、无障的程度时，便是恶灭善生，内心黑暗去除，以新生之心迎向光明的时刻来临了。”（按经上说，比丘等犯四重禁时，当对八位清净比丘发露所犯罪业，忏悔、改过，用意大致与此同，一方面是僧团纪律及整体形象问题）。

可以说，除了佛菩萨及了脱生死的阿罗汉之外，任何一个有情众生，其心识田中，都从无始以来积累了无量无边的罪恶阴影尚未除灭。如果凡夫学佛者，以为自己今生没有“罪恶的阴影”，就不用修学“转业与转境”的灭罪修行方法，那就应当重新反省自己对佛法的认识，及礼忏灭罪的意义了。

3、灭除罪相的方法及证明罪相已灭的征兆

依佛名经所说，若有比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，已经觉悟欲求佛道，应当先正心诚意，反省、改悔过去及现在因“杀、盗、淫、妄”所犯无量生死重罪而造成的今生种种逆缘现前。便应在佛前昼夜以前述七种忏悔心及四种灭罪观想法，发露、改过、修习，并且称念佛名，至诚礼忏，求佛摄受、证明从今日开始，誓随佛学，誓不犯过。更应明白，一佛名号张显万佛德行，礼拜一佛即是敬礼诸佛。又以弥陀与此界众生最为有缘，故以称念、礼拜弥陀为受学本师；如此昼夜至心改过、念佛、发愿、拜佛满四十九日，长期隐藏在内心的“黑暗阴影、疙瘩”，便会随著你痛哭流涕的尽心礼忏、倾诉，而逐渐转换、净化。当你内心因此礼忏、发愿、修行的诚意所感化而令身心日夜达到唯有“寂静、慈悲”的清净心境显露时，代表着你与诸佛菩萨的本愿度生悲心相应，此刻一定会有光明显相，当光明显相时，表示你内心“黑暗的罪相已转”，亦即印证经上所说的“是人清净时，当有相现”的道理。

罪相已转的道理，又可从几方面来证明：

1. 礼忏者在清醒时，或者在睡梦中，会见到弥陀（以弥陀为代表）为其记前说垢心已转，罪相已灭。
2. 或者看见菩萨（以观音为例）与其记前说：因你至诚礼忏、修行，罪相已转，垢心已灭。如果毕生保持这种“悔悟、清净、大愿、大行”的心态去做，死后一定能受到弥陀的摄持，往生净土世界（以极乐世界为代表）随佛修行。
3. 或者看见观音菩萨（以观音为代表）为其摩顶，告示：罪相已灭。
4. 或者见到自己进入清净的大法会中，与众同座，听佛说法。
5. 或者看见自己升座法会之中，为大众说法。
6. 或者见到无数圣众僧及净行比丘，将往诸佛世界，恭闻法要——。

倘若礼忏四十九日未见好相现前，代表你不够至诚恳切，或者散乱心重，或者不得要领，便应一年、二年、——一直照着前述的七种忏悔心与四种灭罪观想法，或依慈悲三昧水忏法，在行住坐卧间观想、反省、改过、称名、拜佛下去，直到你觉照出“罪相已转，垢心已灭，心光现前”为止。

正当你污心灭除，光明显相之际，当下回向净土，必能应验往生信愿，一世超生极乐矣！

【礼忏最终的目的是什么？】

佛名经又说，当礼忏至诚忏悔无始以来因贪、嗔、痴、慢、疑所造杀、盗、淫、妄等无边罪业后，应当承此忏悔三毒罪障所生善心，发愿回向说：愿我生生世世皆能象今生一样保持这颗忏悔、发愿，随佛修行的心，爱水就此干枯，嗔火从此淡化，贪慢积习减轻——，誓愿学诸佛一样，广度众生修学圣人所行八正道、三十七助道品；誓愿断尽无明根源，精进不息地向涅槃圣道前进——誓修菩萨行愿，誓修菩萨十波罗密——，誓成无上佛道，誓度无尽众生——。并将此礼忏所发清净大愿，回施一切众生，愿一切众生均能和我一样生生世世力行忏悔、灭罪、发菩萨成佛行愿之法，未成佛道，永不休止——。

金光明最胜王经卷三也说，愿以礼忏所得善根；“常得宿命智，常亲近诸佛，常闻佛说法——远离一切不善因，恒得修行真妙法——，一切世界诸众生，悉皆离苦得快乐——，愿得常生富贵家，勇健聪明多智慧——，诸根清净身圆圈，殊胜功德皆成就——，愿此胜业常增长，速证无上大菩提——。”

由此可知，礼忏最终的目的，在於回向发愿。回向发愿的作用，便是为了念念加重礼忏者向道的力量，使其藉着忏悔、善心的生起，而生生世世在其回向发愿的坚固意念中行进。并且唯有生生世世在礼忏的发愿意念中，往修行道上前进，才能彻底达到转变无始垢心成清净道心，灭除罪障的目的。如此才能彻底与这第三十七愿——“在听闻弥陀圣名，发出至诚改悔心向弥陀礼忏时，同时启发欢喜、坚固的回向大愿——朝向菩萨成佛大道前进”的本愿相应。这才是敬礼弥陀的正途。

倘若不从闻名、礼佛的过程中，透过忏悔、反省、观心、发愿、修行——循次渐进的实践历程，终不能踏上弥陀这第三七“闻名、修菩萨行”的接行大愿正途。若不能踏上弥陀最初的成佛道路，基本的成佛入门的基础没有札稳，如何能将我们的身心引进以下菩萨修行次第的行愿中呢！？

【录自：三学讲堂】