

本会所提供之电子档，皆可免费下载。
但不得擅自加注、修改、增删、販售。



忏悔法门 讲记

【上净下界法师主讲】



《忏悔法门》 02

目录

【011】 生起忏心的重要性——众生心垢净，菩萨影现中	2
【012】 忏心的核心是增上惭愧	3
【013】 事忏的种类	5
【014】 理忏的要求、形式及核心思想	7
【015】 事忏之取相忏的条件	8
【016】 理忏之真如观的目标——对治颠倒妄想	10
【017】 理忏之真如观的观法——生命要分成两大部分	13
【018】 理忏之因缘观的目的、观法	19
【019】 判定罪业消灭的方法	21
【020】 事忏、理忏的关系及合并	22

【011】 生起忏心的重要性——众生心垢净，菩萨影现中

乙二、生起忏心

请大家打开讲义第六面，我们看乙二的“生起忏心”。

我们前面讲到忏悔，那么当我们修学忏法的时候，我们内心要准备三种善根，就是“忏悔、皈依、发愿”。

这三种善根生起的次第，是先生起“忏悔”跟“发愿”。我们面对自身的罪业，对过去来说，深深的悔过；对未来来说，我们立定誓愿永不再造作。当我们以忏悔跟发愿的心来面对罪业的时候，我们就能够灭除我们的罪障。但是，因为我们忏悔的对象不是今生，而是面对过去无量劫的罪障，所以这个对我们来说那就是罪业深重，求出无门。所以这个时候我们开始怎么样？



生起“皈依”的心，祈求佛菩萨的加持摄受。所以它的次第是透过“忏悔、发愿”，然后面对无始罪障，最后生起“皈依”的心。

这个皈依的心，开始操作忏法的时候，有身业的礼拜、口业的称名跟意业的恭敬。所以，这个三业的皈依，我们冥冥当中就跟佛菩萨感应道交，最后产生了佛力的摄受。所以，当我们正式操作忏法的时候，是两种力量的结合，一个是我们内在的心力，一个是外在的佛力。这两种力量结合，才真正把罪业给消灭掉。

这个地方有一个重点是值得我们注意的，就是心力跟佛力之间的关系。古德说：“众生心垢净，菩萨影现中。”这两句话的次第很重要。就是说，是因为我们内心的善根准备好了，我们真正要忏悔我们的罪障，这种善根生起了，佛菩萨的加持力才会出现的。如果你在修学忏法的时候产生错误的认知，以为是“菩萨影现中”，所以我才“众生心垢净”，把佛力当成是主动，你是被动，那就糟糕了。那你这个就是心外求法，不但会折损你忏悔的效果，而且容易堕入魔境。

所以，我们在修忏的时候，一定要把自身的善根力跟外在的佛力之间的关系摆正——我们是亲因缘，我们内善根是亲因缘，我们的“忏悔、皈依、发愿”是亲因缘，十方诸佛菩萨的加持是一个助缘。简单的说，莫向外求。修什么法门都是这样，你有一分的准备，佛菩萨就有一分的加持；你有十分的准备，佛菩萨就有十分的加持。所以我们要永远记住一个观念，修行是由内而外，“众生心垢净”，然后才是“菩萨影现中”。所以，在修忏当中，当你要进入坛场的时候，你一定要怎么样？有内心的善根出现。

所以这个地方我们开始讲到，我们透过业果的思惟，要生起三种的忏悔之心。

【012】忏心的核心是增上惭愧

一、畏惧心——内心畏惧，当来恶果。



二、惭愧心——心思圣贤，而生惭愧。

三、勇猛心——奋然振作，速与断除。

当我们要进入忏悔的坛场的时候，第一个要“畏惧心”，我们要畏惧因为罪业所招感的“当来恶果”。其实我们任何一个修行人，只要没有入法身之前，不管你的行门多强，不管你的理观有多深入，我们对于因果永远怎么样？心存畏惧。你有这种观念，你今生不会做重大的罪业，就是对因果的道理心存畏惧。这第一个。

第二个，“惭愧心，心思圣贤，而生惭愧”。你一个人要摆脱罪业，除了要害怕罪业以外，你对自己的生命要有一点目标的。如果你这个人什么都可以，那你这个忏悔就没有力量。这个惭愧就是崇重贤善、轻拒暴恶。我们对于圣贤的功德有一种好乐心，虽不能至，心向往之；对于过失，我们产生厌恶的心。就是有一种崇重贤善、轻拒暴恶的惭愧心。这是第二个。

第三个，就是“勇猛心，奋然振作，速与断除”。忏悔要能够产生勇猛，就是你要把握当下的因缘。我们要思惟今生的因缘是非常的殊胜：第一个，善得人身；第二个，六根具足；第三个，佛法住世。在我们无量劫的生命当中，这种机会是希有难得的。所以忏悔最怕的是怎么样？藕断丝连。一定要勇猛的速与断除。

这三种心加起来，其实核心就是“惭愧”。但是因为有了“畏惧”跟“勇猛”心的加持，我们多了两个字，叫“增上惭愧”。就是比一般的惭愧心更加的强烈，更加的坚定。这个就是忏悔的心态。

我过去在佛学院做教务主任的时候，有一个年轻的学生，大概二十出头，人长得很庄严，也很有善根。他发心要出家，那么我们就做出家的辅导，后来发现他过去曾经受过五戒，他曾经破了根本罪。受戒以后破根本，那你要出家就形成了遮难，所以只能取相忏。所以辅导他拜忏。因为我们平常功课就有八十八佛，所以等于是八十八佛，其他的时间再加一部八十八佛，一天两部。他拜了两个礼拜都没有任何消息，我们就觉得很奇怪。因为，如果方法对了，诸法因缘生，诸法因缘灭，这个善的因缘应该要生起来了，结果两



个礼拜都没有消息。我们就把他叫过来，就问他的情况，说你是怎么拜忏的。那么他这个拜忏，他的问题在哪里呢？他把它当作一般的功课，就是他有惭愧心，但是他没有增上惭愧。我们知道，诸位，心为业主！这个忏法只是一个工具，就是这台马车它能够走动、能够走多快，永远决定于前面那个强壮的马，而不是车子。所以我们就开始引导他思惟业果，思惟业果决定，思惟业果不失，然后增长广大，把他那种增上惭愧心给生起来。所以你每次拜忏之前一定要思惟业果。后来他依止这个方法拜了一个多礼拜，后来梦中就见好相。

所以诸位，整个拜忏，你要永远知道一个观念，心能转业，最后也是心能转业，就你的惭愧心是根本。这个惭愧心不是一般的惭愧心，是增上惭愧心，它是夹杂了畏惧心跟勇猛心的惭愧心。这是我们在忏悔的时候的一个道前基础，你要进入坛场之前的一个基础。

【013】事忏的种类

乙三、正修忏法

（分二：丙一、总标。丙二、别明。）

我们看乙三的“正修忏法”。正修忏法分两科：一，总标；二，别明。

丙一、总标

先看总标。总标当中有“事忏”跟“理忏”。我们先看“事忏”。

一、事忏

一、责心忏——自责己心，令生厌离。

二、作法忏——向清净大小乘僧，发露忏悔。

三、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，亦能消弭逆罪，使重报轻受。



事忏就是从因缘、从身口意三业的造作去忏悔。

第一个是“责心忏”。责心忏的对象是下品罪，就是你只是起心动念，并没有付出身口二业的行动。所以就是诃责自己，用烦恼的过失来诃责自己，令生厌离。对这个烦恼生起厌离心，就可以了。

第二个，“作法忏”。作法忏是针对中品罪，就是付诸身口，但是没有犯到根本，这个过程都叫中品。这个时候，向清净的大小乘僧发露忏悔。在菩萨戒里面讲到，如果没有如法的比丘、比丘尼来忏悔，也可以向佛菩萨忏悔。

第三个是“取相忏”，就针对上品罪业。藕益大师的开示，这个地方有三段。

我们先看时间。“若二七、三七乃至一年，以见好相为期。”拜忏的时间，你可以定二七或者三七或者一年，但是真正灭罪那就是以见好相作标准，就是在梦境里面要见到好相。这个就是灭罪的时间跟拜忏的时间是不一样的。拜忏的时间，这种短期的加行，最好不要超过一年。其实原则上一年都太长了。一般我们在加行的时候都是三七，你三七拜一轮的忏，不管有没有见好相，就休息一下，下一次再拜一轮，它是以三七来作一个标准。这是拜忏的时间。那么什么叫灭罪呢？就是见好相。这个是讲时间。

我们看方法。“此须至诚恳切。”我们前面讲过，你要拜忏之前一定要把自己准备好，就是你的忏悔、皈依、发愿三种善根要准备好。进入坛场以后要做两件事：“外假坛仪”；第二个，“内资理观”。“外假坛仪”，就是遵循忏悔的仪轨。有些地方要拜的，有些地方要称念的，有些地方是要经行，有些地方是要打坐的，你要遵守这个忏悔的仪轨。内心要配合真如理观的智慧。就是等于事修跟理观结合。这以下举出几个例子，比方说《法华忏》（《法华三昧忏》），或者大乘的《方等忏》《大悲忏》《占察忏》、八十八佛等，这一切的忏法都属于取相忏摄。这个是讲方法。

最后我们看功德。前面的忏法能灭根本重罪，就是杀盗淫妄根本重罪；它不但灭罪，还能够使令我们的清净戒体再一次的生起；乃至于能够灭除七逆重罪，使令重报轻受。这个七逆罪是最重的，杀父、杀母、杀阿罗汉、杀



和尚、杀阿阇梨、出佛身血、破羯磨转法轮僧。因为这个七逆罪基本上是直堕无间地狱的，所以它虽然不能完全灭掉，但是能够重报轻受，让你得到微少的病痛，就把这个罪给消掉，重报轻受。

我们在拜忏主要是指取相忏，它是通忏过去无量劫来的杀盗淫妄的根本重罪，乃至你在某一生曾经犯过的七逆重罪都能够灭除，使令你重报轻受。

这个是事忏。

【014】理忏的要求、形式及核心思想

我们看第二个，“理忏”。

二、理忏——言理忏者，既在智人，则多方便，随所施为，恒观“无性”。

前面事忏的人，他的标准要求不高。只要你是佛弟子，有惭愧心、发愿的心，对三宝有皈依的心，就可以忏了。但是理忏的要求比较高，“既在智人”，你必须透过大乘佛法的学习，对中道实相产生坚定的信解，就是你要入圆教名字位，对中道实相要闻经达理、断疑生信。

那么这样子再操作理忏，就“则多方便，随所施为，恒观无性”。理忏就没有固定的规矩了，不是说你一定要依止《大悲忏》《净土忏》。你比方说，你参加佛七，也可以作理忏；你诵大乘经典，也可以理忏；你坐在那一面静坐思惟，也可以修理忏。它怎么样呢？多诸方便，行住坐卧，礼拜、经行、静坐都可以。

重点在下面这一句话，“随所施为，恒观无性”。事忏的所观境是什么？是因缘观，是思惟因果报，当然是思惟因果报里面罪业这一块。就是，我们在事忏的时候是思惟我们造了罪业，这个罪业对我们会产生什么样的伤害。这个是事忏，它是因缘观。那因缘观，一般人他容易操作。而这个理忏，是直接的观到我们的根本，观到真如本性，就是“正念真如”。那么从真如的角度，来观察罪业也是怎么样呢？业性本空，无有作者，叫做“无性”。

就是说，我们站在因缘的角度，罪业有它的作用。它什么作用呢？它会



创造我们身心世界的痛苦。这个是事相的观察，它有它的假名、假相、假用。但是理观它认为，什么叫做罪业？从真如的角度来看罪业，它是这样，它是一念的妄心攀缘妄境，造作了一个唯心所现、如梦如幻的罪业，所以它不能够真正的染污到我们的真如本性。这是理观。它是把心先带回到真如的角度，回过头来，来看这个罪业，它是怎么样？业性本空，无有作者。这是理观的核心思想。其他我们后面再详细说明。

诸位，我们要知道一点，其实真正的忏悔，事忏、理忏表面上是分开，其实是都放在一起了。你看所有大乘的忏本，它所有的开示都有理观的成分。所以藕益大师讲：“至诚恳切，外假坛仪，内资理观。”比方你拜《净土忏》，《净土忏》在开示的时候也说，“于无生中，妄见生灭”。这个就是理观，安住无生来看这些因缘的造作。所以实际上我们的忏悔，事忏、理忏是要结合在一起，只是比例的不同而已。

【015】事忏之取相忏的条件

丙二、别明

（分二：丁一、事忏具足五缘。丁二、理忏如法修观）

我们看丙二的别明。前面是把事忏、理忏做一个总标，这以下各别说明。

丁一、事忏具足五缘

先看丁一的事忏，它必须要具足五种事缘。

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



修学取相忏的规矩，第一个，“请圣明证”。请圣明证有四个次第：

第一个，安置佛堂。你不能面对虚空拜，不可以的，因为你要皈依，你要有一个皈依境，所以你要安置佛堂。比方说我们供养华严三圣，中间本师，左边文殊，右边普贤。

第二个，陈设供养。对佛菩萨，香花灯烛的供养。

第三个，礼请三宝。在取相忏，你要有一个忏悔主来帮你作证。比方说，你拜八十八佛，忏悔主就是大行普贤菩萨；你拜《大悲忏》，忏悔主就是观世音菩萨；你拜《法华三昧忏》，忏悔主也是普贤菩萨。就是你要礼请忏悔主来跟你作证。

第四个，斋戒沐浴。这个很重要，你在拜忏，你每天都要洗身体。进入这个坛场的时候，你这个衣服跟一般的衣服要区隔。每天都要干净的衣服，每一天都要换新的衣服，要穿新净的衣服。

这个就是四个重点，安置佛堂、陈设供养、礼请三宝，第四个，斋戒沐浴。这个就是“请圣明证”，来做你的忏悔主。

第二个，“说己罪名”，发露自己身口意的罪业。

第三个，“立定誓愿”，发起广大的菩提愿力。我们说过，一个人要摆脱罪业，一定要有一个目标。你如果对你的未来生命是觉得什么都可以，你很难摆脱罪业，你会怎么样？优柔寡断。就是你对自己要有所期许，你对诸佛菩萨的功德，虽不能至，心向往之，要有一种菩提的愿力生起。这个是摆脱罪业的一个非常重要的关键，除了忏悔以外，就是发愿。

第四个，“读诵礼拜”。这个读诵礼拜就是正修忏法。忏法，智者大师提出了五种行法，就是主要有五种行法。第一个，礼拜；第二个，忏悔，发露忏悔；第三个，行道，就是经行；第四个，诵经；第五个，坐禅。主要这五种行法。前面四个是有相行，属于事修；最后一个坐禅属于理观，无相行。

第五个，就是“如教明证”。如教明证就是你要经常看你做梦做什么梦，就是从梦境里面去判定你的罪业是不是消灭，就是是不是见好相。

这个事忏一般来说有两种方法。



第一个，就是比方说你排日常定课，你每天拜一部八十八佛。如果八十八佛你觉得太长，我看藏传佛教是拜三十五佛，也可以。因为它本来就是两个课程的结合，一个五十三、一个三十五，但头尾都不变。第一个，你平常有定课，拜忏的定课。

第二个，短期的加行，一七、二七、三七。短期的加行就不是拜一部了，那一天要六支香、九支香等等。

总而言之，整个事忏的重点在于至诚恳切，包括你的增上惭愧心，包括你的皈依的心，来操作忏法。其实我们在真正修忏的时候，这五个条件中的二、三、四都是现成的。你只要找一个忏本，它里面一定有发露罪业，一定要引导你发愿，一定有读诵、礼拜各种的行法。所以真正我们要准备的是第一跟第五，其他的，忏法通通具足了。这是整个事忏的条件。

【016】理忏之真如观的目标——对治颠倒妄想

丁二、理忏如法修观

（分二：戊一、依真如观——令心安住。戊二、依因缘观——令心远离）

我们看丁二的理观，理观就是在如法修观了。这地方有两段的经文。

戊一、依真如观——令心安住

我们先看戊一的“依真如观——令心安住”。先看第一段的经文。

（一）《观普贤菩萨行法经》云：“一切业障海，皆由妄想生。若欲忏悔者，端坐念实相；众罪如霜露，慧日能消除，是故应至心，忏悔六情根。”

修学理忏，你一定要知道你到底想要忏除什么，就是你修这么多法门，你的目标在哪里。

诸位，事忏的目标是什么？对，消除罪障，这个是事忏。你为什么要忏悔、皈依、发愿，要操作这么多行法呢？为什么要礼拜、称念，要恭敬呢？就是忏除罪障。但理忏不是忏除罪障，而是消灭我们的生死罪业，这个地方包括了有漏的福业，都是我们忏除的对象。只要是会创造生死轮回的业力，



都是我们忏悔的范围，所以这个理忏范围很广。

所以，在理忏的时候一定要知道你的所缘境是什么。就是下面这句话，“一切业障海，皆由妄想生”。诸位，我们为什么有生死轮回？《楞严经》讲三种因素，因为三种相续，就创造了生死轮回相续。第一个，因为果报会相续。为什么生死轮回？因为我们死了以后会再创造一个果报。好了，那为什么我们会创造果报呢？为什么果报相续呢？因为业力的相续，因为我们的有漏业力没有断掉，所以有漏业力会去创造另外一个果报。所以，果报相续来自于业力相续。那为什么我们业力会相续呢？《楞严经》说，来自于妄想的相续。为什么阿罗汉死了以后就进入无生的涅槃，不会再招感三界果报？因为他把妄想，这个生死的妄想给灭了。所以这个是对的，“一切业障海，皆由妄想生”。

有人说，性格决定命运，这句话是有道理的。当然性格还要加上业力，才会决定命运。就是说，你是什么性格，你就会打什么妄想；你打什么妄想，就会带动什么业力。我们业力很多，我们整个阿赖耶识，我们无量劫所造的仓库，里面的业力多了去了。那你今生到底是会出现什么业力，就跟你的性格有关系了。你仓库里面那么多资料，你凭什么调动你今生的业力呢？就是跟你今生的思考模式有关系。就是说，你是这种性格，你就会打这种妄想。比方说，有些人他一定要成功，他不惜任何代价，不怕苦！你以成功为你的性格，你就经常打这个方面的妄想，就会带动你阿赖耶识相关的业力。当然你到底会不会成功，还要业力的帮助；你成功到什么程度，也要业力的帮助。但是总而言之，整个因果的带动者就是你的妄想。所以妄想是主导者。

阿罗汉很聪明，诸位，我们知道，阿罗汉的生死业力消了吗？不可能嘛！他在三界轮回了无量劫，只修七世就把生死业障给除了？因为他没有生死的妄想这一块。他生死的妄想被他我空的智慧给破了。

诸位，什么叫做业力？业力是我们在造作叫做业力，造作完了以后叫做业种子。其实所有的业力，理论上都是在睡眠状态，一定要你的妄想把它唤醒，你知道吧？所以其实我们生命是有选择的，你改变你的念想，你的生命



就改变了。其实我们的业力是很多元化的，无量劫来，经典上说，我们所造的善业如虚空，所造的罪业也如虚空。轮回太久了，不管你今生造善造恶，你把它丢到阿赖耶识，都差不多。就是你的想法很重要。就是说，这么广大的业力，你进入到一个这么大的资料库里面，你今生短短几十年，你要调动什么业力，跟你的想法有关系，你怎么想的。

所以“一切业障海，皆由妄想生”。虽然业力是一个助缘，但是它的主导者是妄想，妄想是根本。所以，整个生死业障是由妄想带动的，由不同的妄想带动不同的业力，去招感不同的果报。所以，追根究底在一念的颠倒妄想，《楞严经》说的攀缘心。

那怎么办呢？“若欲忏悔者，端坐念实相。”妄想，你忏悔没有用的，持戒也没有用的，妄想是天不怕地不怕，就怕你端坐念实相。你只要去观照真实相，它自己会消失。因为它本来就是一个虚妄相，它是一个唯心所现的假相而已，它是专门来欺骗你的，你只要不随它转，你一回光返照，它就消失掉。所以对治妄想只有一个方法，就是端坐念实相。

讲一个譬喻，“众罪如霜露，慧日能消除”。我们整个生死业障就像清晨虚空当中的霜露，只要太阳出来它就自己消失掉，所以妄想只有用真心去破坏它。所以，应该依止真如理观来忏悔我们六根当中的颠倒妄想，才能够调伏我们的生死业障。

这个就是讲到，消除生死业障，只能靠消除妄想。

藕益大师在《灵峰宗论》有一段重要的开示。他说，诸位，流转三界中，我问大家一个问题，流转者谁？我们无量劫来在三界里面得果报，到底谁在流转？那个真正流转的是谁？你说，欸，“我”在流转。诸位，我们在三界里面，果报变来变去，哪有一个“我”呢？比方说，我们上辈子可能是一只蚂蚁，今生变成人，来生变成天人，那这个“我”必须怎么样？“常、一、主宰”，它必须要常、一、不变，而且对生命有主宰性。我们在生命的变化当中，找不到一个常一的、主宰性的，都是业力在控制。那么这样子讲，到底谁在流转？藕益大师说，流转三界中，就是一念的妄想流转。你这个阶



段打这个妄想，变成这个果报；你现在妄想改变了，你学佛以后妄想改变了，打另外一个妄想，你又带动了其他的业力，去招感不同的果报。你整个妄想的变化，带动你生死轮回的变化，带动你整个果报的变化，所以真正流转的是妄想。

所以佛陀才会说，“梦里明明有六趣，觉后空空无大千”。诸位，等到有一天你往生极乐世界，成就无生以后，你回顾你过去无量劫的妄想，是怎么回事？就是一场梦。原来是“梦里明明有六趣”，但是你醒后，“觉后空空无大千”，就这样子。

我们可以从今生来看这件事。我们是怎么投胎的？我们最初的投胎是一念的恩爱迷情，就是一念的恩爱迷情来投胎，所以我们最初的投胎就是一念的妄想。我们走的时候是怎么走？什么都没带走，就是一念的爱取，对某一件人事的爱取，然后离开的。诸位，我们刚开始是一念妄想，最后也是一念妄想离开，那中间呢？中间是什么？中间就是阶段性的妄想。你年轻的时候打年轻的妄想，年纪大了又打年纪大的妄想，不同的妄想带动你阿赖耶识不同的业力，出现不同的果报，就是这样。所以生命会变化，来自于业力的变化；你业力为什么变化呢？因为你的妄想改变了，是这样子。所以说，“一切业障海，皆由妄想生”。

所以我们在这个地方先确认，我们理忏的所观境，就是对治颠倒妄想。

【017】理忏之真如观的观法——生命要分成两大部分

那怎么对治呢？看第二段。

（二）一切浮尘诸幻化相，当处出生，随处灭尽，幻妄称相，其性真为妙觉明体，如是乃至五阴、六入，从十二处至十八界，因缘和合虚妄有生，因缘别离虚妄名灭，殊不能知，生灭去来，本如来藏，常住妙明，不动周圆，妙真如性。性真常中求于去来、迷悟、生死，了无所得。

这一段是《楞严经》对我们的开示，讲到什么叫做诸法实相。

首先，我们面对一个所观境，比方说五蕴身心，那么这个五蕴身心，它



是怎么样？它是“浮尘”，它是“诸幻化相”。“浮尘”就是譬喻它就像空中漂浮的灰尘，它是生灭变化，有时候高，有时候低，有时候左，有时候右，它是变来变去的，叫做浮尘。第二个，“诸幻化相”，我们的身心世界是虚伪无主的。就是我们今天，老病死是不受我们控制的，因为它背后有业力在主导，它是不能主宰的。一方面生灭变异，一方面虚伪无主。

这么一个生灭变异、虚伪无主的五蕴身心，我们在观照诸法实相的时候，是分成两部分。

第一个，从外在的相状来看，是“当处出生，随处灭尽”。当因缘和合的时候，这个果报就出现了；当这个业力释放完、因缘别离的时候，随处就消失了。如此生灭变化的一个因缘，叫做“相”。好，我们先知道一个定义，生命有它外在的相状。比方说，这个人是一个福报相，有些人看起来是有忍辱相，有些人看起来有持戒相。各种功德相，当然也有过失相，这个都是怎么样呢？都是因缘所生法，都是生灭变异、虚伪无主的。这个相会变的，来生就不是这个相状。这第一个，会变化的，就是外在的相状。

我们看它的本性。不管你今生展现什么相状，它的本性就是清净本然、周遍法界，它是一个“妙觉明体”。

所以，诸位，我们看我们的生命要分成两大部分：一个是体性，是清净本然、周遍法界；第二个是相状，就是当处出生、随处灭尽的一个作用。

《楞严经》把这个相状跟体性做一个譬喻。比方说，我们面对一个广大的虚空，这个就是我们的整体生命，一个不变的生命，就是真如本性。那么我们今生，在这个广大虚空里面出现一个水泡。这个水泡会变化，而且它怎么变你说了不算。它到底往哪里变化，它往好的变化或往坏的变化，我们不能决定的，它背后有它的业力主导。也就是说，我们每一个人的生命，就好像一个广大的虚空里面有一个水泡，这个水泡是怎么回事呢？《楞严经》给它四个字，叫做“循业发现”。就是说，你怎么有今生这个相貌，有你的色受想行识？因为你的阿赖耶识某一个业力成熟了，你今生的相状就出现了。所以你自己会循业发现你自己的果报，就是你的六根攀缘六尘，产生六种的



了别的识，你整个活动不会离开这个水泡。诸位，我们每一个人都受用自己的果报，你有你的水泡，他有他的水泡。当然，这个虚空当中，也可能两个水泡有交集。但是不管怎么交集，也是各人受用各人的水泡，你有你的根尘识，他有他的根尘识。等到有一天，你的业力释放完了，这个水泡就消失了，然后在虚空的某一个地方又出现一个水泡，又是循业发现。

所以诸位，我们要正确的了解人生，不能只看因果，因果就是那个水泡。你要从因缘观扩大成一种真如理观——这个水泡只是在虚空里面显现的其中一个水泡，就对了。你要把体性跟它的相用同时观照，就是空观跟假观同时观照。所以加起来就是，“清净本然”，然后“循业发现”。如果你要忏悔业障，要强化因缘果报，你就强调清净本然、然后循业发现，强调循业发现。如果你要安住真如，你就强调循业发现、清净本然，强调清净本然。总之人生有两个切换，你可以切换到本体，也可以随时切换到因果，这两个是要同时观看的。这就是中道实相。

这个观念，我们到第二段把它详细的发挥出来。

如是乃至五阴或者六根，或者十二处（十二处就是六根跟六尘相互作用），乃至十八界（六根、六尘、六识），我们每一个水泡都是怎么样呢？“因缘和合，虚妄有生；因缘别离，虚妄名灭”，都是循业发现。所以每一个人都活在自己的水泡当中，这个就是循业发现。

我们忽略了什么呢？我们一般凡夫忽略了，“殊不能知”，在这一切的循业发现的“生灭、去来”的相状当中，它的本质是如来藏性。如来藏性有两个特点：第一个，“常住妙明”；第二个，“不动周圆”。

我们的真如本性是我们所忽略的，但是它有两个特点，第一个是清净，第二个是具足。一个是“何期自性，本自清净”，第二个是“何期自性，本自具足”。清净，是指的不生灭心；具足，指的是这个不生灭心当中具足了十法界的依正妙法。

这个“具足”很重要！诸位，我们一个人为什么会怕死？我们为什么会贪生怕死？这个死亡的恐惧，因素在哪里？因为我们把今生当作是生命的



全部，因为我们今生花了太多的心血去经营我们的今生。我们小时候读书，为了什么？你真的喜欢读书吗？未必。你希望追求快乐，希望有好的工作。那么读完书又开始工作，追求快乐。但是死亡到来的时候，表示你今生所有的、经营的这一切的水泡即将破裂。因为对今生投入太多，所以今生的死亡对某些人来说是一种全盘的毁灭，因为他把心全部住在这个水泡里面。但事实上不是这样子。事实上，“何期自性，本自具足”。诸位，你今生的水泡，是你内心当中无量的业力里面的其中一小部分而已。这样懂吗？就是你今生再怎么成就，从一念心性本自具足来说，它只是你生命的一小部分。你不用怕失掉它，你死掉以后还会出现另外一个水泡的，只是我们对今生投入太多了。

所以真如本性是“何期自性，本自清净”，同时又“何期自性，本自具足”。从清净跟具足来看，今生的水泡只是一小部分。

这个地方重点来了，所以我们要修理观，要回光返照，观照我们一念的“真常”的本性。从摄用归体的角度，回到清净心的时候，我们观察因缘所生法的“去来”，最初的“去来”。就是，因缘法，旧的因缘消失了，新的因缘又到来，这种因缘的替换叫“去来”。第二个，中间的“迷悟”。中间我们遇到了三宝的因缘，产生觉悟的作用；遇到五蕴的因缘，产生颠倒错误的作用，叫做“迷悟”。最后，面临了旧的生命死亡，新的生命的开始。总之，因缘所生法所带动的“去来、迷悟、生死”，从回归真如的本性来说，都是“了无所得”。这个就是理观。

诸位，我们生命的问题在哪里？不是因果果报。因为因果果报本来就是生命的一部分，它本来就是即空、即假、即中。这个即空，清净本然，它就是受业力的熏习出现“水泡”。但是我们怎么样？我们错就错在我们投入水泡太多，就是“唯心所住”。所以说，在理观的时候要怎么样？要偏重在“清净本然”这一块观照，就是“了无所得”——我们从今生当中不可能得到任何东西，不可能。

像做梦一样。比方说你前生做一个梦，你是转轮圣王，你产生一个非常



漂亮庄严的水泡，你有转轮圣王的色身，你拥有七宝千子。欸，你这个梦结束了，因缘别离，虚妄名灭，你下一个梦变成蚂蚁！那你就会说，哎呀，我上辈子那个转轮圣王的宝物跑哪里去了？没了，因缘别离，虚妄名灭。水泡到水泡之间是“无所得”的，你不能把前面的水泡的东西带到后面的水泡去，不可以的。它是怎么样？“当处出生，随处灭尽。”因果，业力是可以贯穿，果报不能贯穿，这个果报是当处出生、随处灭尽了。

我们人生有三个阶段：第一个，唯心所造；第二个，唯心所现；第三个，唯心所住。三个阶段。

第一个，“唯心所造”。我们造业是谁在造？当然不是身口，身口是个工具。我们曾经在某一生生起了一个妄想，这个妄想可能是布施的妄想——假设是布施的妄想。哦，你生起一个布施的念想，开始带动布施的行为，就唯心所造。

好了，因缘成熟以后，你今生“唯心所现”，出现了富贵的福报。这都没有错，到这里都没有错，唯心所造，唯心所现。

错在第三个，“唯心所住”。我们对因果太过执著，我们得到福报的时候就唯心所住，糟糕了。如果你保持平常心，当你这个大海出现水泡时，你平常心面对，借假修真，利用这个福报去创造功德，这是对的。但是当你变成唯心所住的时候，那就完全失去本来面目了，就开始起颠倒想，就创造了生死业力。

所以诸位，我们的问题在哪里？就是恶性循环。我们前生造了某一个业，今生得一个果报。不管好坏，它就是一个果报，本来果报是很单纯，就快乐跟痛苦而已，没那么多事情。但是我们对这个果报产生执著以后，问题来了，就创造很多的名言分别，然后又创造另外一个生死业，又去得另外一个果报，就变成怎么样？果报的相续、业力的相续、妄想的相续。

那怎么办呢？流转到现在怎么办呢？只有一个方法可以解决，把生命归零。我们现在已经怎么样呢？忘失来时路。我们不知道我们从哪里而来，在果报打转太久了，忘失来时路。所以怎么样呢？要透过回光返照，就是这



句话，“性真常中，求于去来、迷悟、生死，了无所得”。所以这个中道实相就说明一件事情：把心带回家，把生命归零，这个是最好的方法。因为你不能把妄想断灭，但你也不能随顺，所以只能够怎么样？回归真如本性，这个妄想让它自己消失掉。

我们看禅宗的公案，你就知道。比方说，二祖遇到初祖，二祖说，欸，弟子心不安。初祖说，将心来，吾与汝安。你把那个不安的心拿出来。结果二祖一回光返照，觅心了不可得。所以妄想这个东西，它只会欺骗你。你只要问它一句话，“你从什么地方来”，它就自己消失掉。因为达妄本空，这个妄想根本就没有根的，它是你一种虚妄的想象，所以你一旦回光返照，就觅心了不可得。三祖遇到二祖也是这种情况。三祖遇到二祖说，弟子业障深重，向和尚忏悔。二祖说，谁绑住你了？结果回光返照，觅之了不可得。所以这个禅宗厉害在哪里啊？它对治妄想很简单，你只要一回光返照，“何期自性，本自清静；何期自性，本自具足”，妄想让它自己消失掉。

我们举一个例子来看。比方说有一个大学教授，教艺术的，第一堂课他就拿一张 A4 的纸，上面点一个黑点，问他的学生说：“你们看到什么了？”所有的学生说：“我看到那个黑点。”那个教授说：“这张白纸百分之九十九是空白的，只有百分之一是那个黑点，你们只看到黑点，没有看到那个空白的地方。”所以他说：“你要做一个艺术家，你不是只有画画的技术，你要有艺术家的眼光。”

诸位，我们成佛也是这样。诸位，不是说你会拜忏、会持戒就可以成佛，你要有成佛的眼光。就是说，按照正常情况，按照即空、即假、即中的思想，我们要先看到白的地方，再面对那个黑点，这样懂吗？我们今生最大的问题就是怎么样？直接面对因果，糟糕了，就陷进去了，然后就找不到回家的路了。

所以祖师大德说，性真常中，求于因缘故报的去来、迷悟、生死，了无所得。因果应该面对，但是你要先回到真如本性，回到广大的虚空，再来看这个水泡。这个时候，水泡破掉的时候，你不会痛苦，因为它只是你生命的



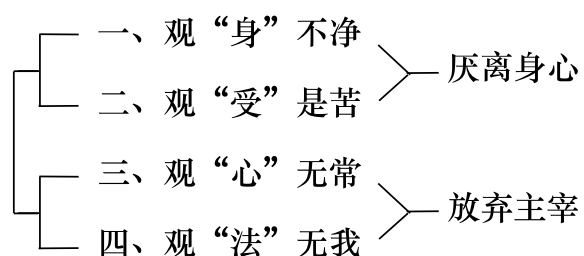
一部分。你如果直接面对水泡，那它就是你生命的全部，那就糟糕了，这样懂吗？所以面对生死，你要想，你今生的五蕴只是你无量的虚空当中其中一个小水泡，这个水泡消失了，你还有另外一个水泡会出现的。但是你一旦住到水泡里面去，你就糟糕了，它的消失代表你整个生命的毁灭，你一定会害怕的。所以一定要怎么样？一定要回光返照，不能顺着因果的思考。回光返照，然后再面对因果。

这个是整个理观的核心思想。

【018】理忏之因缘观的目的、观法

戊二、依因缘观——令心厌离

我们看戊二的“依因缘观——令心厌离”。前面是一个中道实相观，强调安住，安住真如再面对因果。那么这个地方的因缘观强调对治，对治我们的爱取跟我见。





第二个，我们要对治我见的颠倒。前面是对治贪爱。观察我们能缘的“心”是无常的，无常变化，不能依靠。第二个，观察所缘的境，这个一切“法”是不能掌控的，是无我的，所以“放弃主宰”。

所以，除了修中道实相观安住真如（平等观）以外，还要对治——对治爱取，厌离身心；对治我见，放弃主宰。这样才能够最后调伏我们的颠倒妄想。

我们看总结。

诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。

前面是四念处的各别观，这以下是总观。

其实四念处观的切入点是“无常”——因为无常，所以是苦。因为我们所有的快乐都要追求安稳，一个不安稳的快乐对我们来说是没有意义的。所以无常故苦，苦即无我。既然我们生命是痛苦，那表示我们对生命是没有掌控性的。如果你能够掌握生命，你怎么可能允许自己出现痛苦呢？所以无常故苦，从痛苦知道生命是无我的，所以无我而成就空性。所以无常“是生灭法”，是痛苦的根源，那怎么办呢？只有放下这一些生灭的假相，使令我们内心出现寂灭，那才是真正的快乐。

其实这句话简单的说，就是你不能追求快乐。这句话非常重要。这句话可能对初学者会有点困难，说我修布施为什么？我修持戒为什么？我就是追求快乐才修善法的。但是你追求快乐，你很难了生死，因为你要追求快乐，你一定会对果报产生执著，一定会的。那怎么办呢？诸位，如果你临终要正念分明，你要把追求快乐改成追求寂静。生命的目的不是追求快乐，是追求寂静，你只要改变这个观念，你整个生死业马上沉淀下来。改变这个观念就够了，从寂静当中去追求法喜。

所以这句话说白了就是，什么叫“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐”？就是人生不能追求快乐，因为快乐里面太多的过失。在这个快乐当中有烦恼、业力跟痛苦果报的过失。只有追求寂静，才能够远离过失。



这是它的总结。

前面讲正念真如，这里讲四念处的对治，这两个要合起来交互的运用。

【019】判定罪业消灭的方法

甲三、罪除之相

我们看甲三的“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。

透过前面的事忏跟理观的结合，我们有三种的判定罪业消灭的方法，有下品、中品、上品。

先看下品的罪灭之相。“或觉心神恬旷”，你拜忏以后感到内心寂静、开阔，这个就是罪灭的一个征兆，因为罪业是躁动不安的。你感到寂静、安稳、开阔，这是下品。

中品，它不但灭恶，还生善，就是还生起善根。“或觉智慧顿开”，你从今以后听闻佛法，心生法喜。你会出现法喜，表示你听懂了，你的慧根生起了。“或处冗沓而触念皆通”，你在这么多繁忙、障碍的人事当中，突然间左右逢源，顺逆自在。所以你不但是生起大乘善根，你还成就大乘的福德力。所以这个灭恶，还可以生善，触念皆通。“或遇怨仇而回瞋作喜”，这个人本来是你的冤家，结果他看到你不但不会生气，反而心生欢喜，这表示你这个人的慈悲心成就了，慈悲无障碍。慈悲心，也是属于菩提心的一种，大乘的善根的一种。“或梦吐黑物”，你在梦中吐出污秽的物，或者在梦中洗澡，这个都是表示你的生命产生重大转变，即将脱胎换骨。这个就是中品的功德，不但灭恶，还能够生起善根、福德。

第三种是最困难的，就是上品功德。它不是成就大乘善根，是成就大乘的功德。“或梦往圣先贤，提携接引”，你在梦中看到佛菩萨的开导。当然你能够梦到佛菩萨，表示你跟他已经怎么样？心心相印，感应道交，互相随顺，



否则你是梦不到佛菩萨的。“或梦飞步太虚”，你梦到自己飞步于太虚空当中。这表示你这个大乘的功德相。“或梦幢幡宝盖”，在梦中见到清净庄严的三宝的庄严相。这也是大乘功德即将成就的相状。

总之，以上的下品、中品、上品的种种的胜事，都是“过消罪灭之象也”。

所以诸位，我们在拜忏的时候或者理观的时候，要注意你的梦境，在梦境当中来判定你的罪灭之相。

【020】事忏、理忏的关系及合并

甲四、结示劝修

我们看最后一段。甲四，结示劝修。

我们这次的忏悔分成事忏跟理忏。

（一）事忏

我们看事忏的总结。

往昔所造诸恶业，皆由无始贪恚痴；从身语意之所生，一切我今皆忏悔。

事忏所对治的就是身口意的罪业，特别是造杀盗淫妄的那种根本重罪，那么这个罪业是由无始的贪瞋痴所造成的。所以“一切我今皆忏悔”，透过忏悔、皈依、发愿，心力、佛力的交互作用，灭除罪障。这是忏悔业障，面对因果来忏悔罪障。

（二）理忏

我们看理忏。

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。

前面的事忏，只是在对治我们生命当中某一部分的罪业，是局部的对治。这个理忏就不是了，它是回到广大的虚空来面对水泡，是从根本上去调伏我



们无量劫的生死业缘，让生死业缘慢慢的沉淀下来，所以它的重点在于颠倒妄想，它消除颠倒妄想。因为所有的生死轮回，都跟颠倒妄想有关系。

所以“罪从心起将心忏”，无量劫的生死业障，就是由一念的攀缘心生起的，所以用理观、用那个正念真如的理观来消灭这个攀缘心。等到攀缘心调伏的时候，我们生死的业障也就沉淀下来了。当我们的攀缘心消失了，生死的业障也消失的时候，那就是真如本性显现的时候了，那就是从根本上的真正的忏悔。

一个是忏悔我们局部的罪业，第二个是忏悔我们无量劫的生死业缘，这两个是不同的，这两个是要配合的。诸位，我们在事忏、理忏，其实是要合并的。所以真正的忏悔是怎么样呢？“忏悔、皈依、观照、发愿”，四个主题，只是你的比例不同。

有些人理观强，他可能理观的比例高一点，他静坐时间多一点。有些人事修强，那你就拜忏多拜一点，多思惟业果的道理，多增加惭愧心。所以这个比例可以增加。但是几乎没有一种大乘的忏本只有事忏或只有理忏，几乎没有，两个都一定要具足。那么透过事忏、理忏的结合，消除我们平时的罪业，也消除我们临终的颠倒妄想。这两种障碍都破掉了，破除我们平常的障碍，也破除我们临终的障碍。

我们这堂《忏悔法门》就讲到这里。我们感谢积因和尚的慈悲！感谢净律寺斋戒学会全体干部的护持！也感谢全体法师、全体菩萨的参与，让我们这次课程更加的庄严！

阿弥陀佛！回向。

回向

愿以此功德，庄严佛净土。

上报四重恩，下济三涂苦。

若有见闻者，悉发菩提心。

尽此一报身，同生极乐国。



妙法莲心学院 版权所有

欢迎各方免费流通，若有转载请注明出处。请勿用于商业盈利。

Copyright ©mflx.org All rights reserved.

官方网址: <http://www.mflx.org>

信箱: info@masterchingche.org

净土教观学苑微信平台（一）: jtjgxy 昵称: 妙法莲心 ORG

净土教观学苑微信平台（二）: sjxjfs 昵称: 净界和尚