



明一法师：浅谈忏悔业障

忏悔的方法

（一）事忏

事忏有作法忏和取相忏两种,作法忏就是按照规定的作法说罪悔罪。犯戒的人先向众僧说自己所犯的戒,然后经过一定的忏悔仪式,所犯的戒罪便可消除,犯戒者的内心也就重获清净,不再为犯戒而烦恼。这便是经作法忏而灭除了罪业。作法忏特别为持戒的人所注重。从戒律的规定来看,犯戒的戒罪也唯有经过如法的忏悔之后,才有可能灭除。作法忏虽能灭戒罪,但不能灭除烦恼性罪,烦恼性罪要靠取相忏来灭除。

取相忏就是在佛菩萨像前,发露过去所造的恶业,然后自责于心,不计困劳的礼拜佛菩萨,以求见到瑞相。见到瑞相后,身心就会清净舒适,不再有烦恼,不再有罪恶感,于是,过去所造的恶业便消除了。《梵网》菩萨戒四十八轻中第四十一条说:“若有犯十戒者,应教忏悔。在佛菩萨形像前,日夜六时,诵十重四十八轻戒,若到礼三世千佛,得见好相;若一七日,二、三七日,乃至一年,要见好相。好相者,佛来摩顶,见光、见华,种种异相,便得灭罪。”这便是取相忏。取相忏能灭烦恼性罪而不灭障碍中道观的无明,要灭无始的无明得靠无生忏。这是属于理忏。

忏悔可以消除烦恼、洗净业障罪垢、铲除恶报、开发心性光明自性、现前禅定智能、获得清净律仪等,其力用无法一言宣,只有自己切身实践,才能真正理会到。正因为忏悔的殊胜及有着其他法门无法代替的不共作用,故成为末法众生的赎死灵符,所以各宗祖师都造了各种不同的忏愿仪轨,如《药师忏》、《法华忏》、《方等忏》、《梁皇宝忏》、《贤劫千佛宝忏》、《慈悲三昧水忏》、《大悲忏》、《净土忏》、《地藏忏》、《宝王三昧忏》等,广行于世,普救众生,大家可择其相应者极力修持。其实我们早课的普佛也是一种忏悔,是请师父们帮我们一起来忏悔。不知道你们有没有注意到,在念文疏的时候有念:“……业造万端,非凭佛力,何能忏悔……”

佛在经中呵斥广严城的500饿鬼说:“你们造恶业时,没有惭愧畏惧,现在恶果现前时,却羞于见人。”确实很多凡夫都是如此,造恶业时胆大妄为,但让他发露出罪时,却又畏首畏尾,胆战心惊,生怕别人知道,以后名声不好,面子上过不去,这样前怕狼后怕虎,

以各种邪分别念障碍忏悔的正念,一点勇气也拿不出来,如此正象已服用烈性毒药,命在旦夕,良医以方便令彼吐出,但他却咬紧牙关,不肯开口,这样纵然药师佛也无可奈何,只能是死路一条。如人堕在粪池之中,应该迅速求上岸,马上冲洗涤荡,如果在池中停留的时间越长,那么沾染得越多,越难洗净,同样罪业不马上忏悔,它会如滚雪球般地日日增长。《大乘本生心地观经》云:“若覆罪者,罪即增长,发露忏悔,罪即消灭。”

从另外一个角度来说,是不是我们不发露,他人就毫无所知呢?当然不是,若要人不知,除非己莫为。当我们造业时,一切有眼通的天人、声闻独觉及诸佛菩萨、师长道友如同对面观火一般看得清清楚楚。神鬼们指着我们在骂,诸佛菩萨师长们为我们而痛心,但我们却还外现威仪。正如一个明智的人裸形于大庭广众之中,羞耻难堪、无地自容,又怎能心安理得、香睡饱饭呢?佛说若犯戒还自诩清净,这样犯妄语戒重增障碍,且有欺诳如来的过失。人若犯戒,则地行罗刹马上告诉空行罗刹,空行罗刹传到四大天王处,很快恶名遍及天上人间。不发露不忏悔,如人怀里钻进毒蛇,此人漫不经心,他人劝告速速抖出,他也不理不睬,最后中毒而亡,所以不想忏悔的人也是这样,只是自害而已。就算你现在伪装粉饰得很好,但死后到阎罗王那里时,一切生前造罪的情景如播放电影一样,这是你自编自导自演的恶剧,被你心识的录像机完全拍下,现在该轮到自已欣赏了,那时不管如何抵赖,阎罗王是不会客气的。所以现在应该不顾一切虚浮的面子名声,鼓足勇气,坦诚地在师长三宝本尊护法面前发露,求哀忏悔。《业报差别经》云:“若人造重罪,作以身自责,忏悔更不造,能拔根本罪。”

忏悔要具足五心四力

1、五心

我们现在知道了一些忏悔的方法,那么要如何才能精进勇猛地去忏悔?祖师大德告诉我们在忏悔的时候要有五心四力。惭愧心、恐怖心,厌离心,发菩提心,怨亲平等心。

具此殊胜方便,然后观想十方诸佛菩萨,或仅观一佛一菩萨,否则悠悠缓缓,心浮气躁,身心散漫,罪业不消,一息不来,三途苦报亲身感受,求脱无期,无代受者,智者当动心深思。

2、四力:

(1)根据止力。根据止力分外根据止力和内根据止力,外根据止力即如理观想诸佛菩萨,内根据止力指皈依和发心。

(2)破恶力:佛经中多处讲,内心对所犯过错,深自忏悔,决心悔改,具有消灭业障、转变身心的强大力量。

(3)恢复力:发誓今后决不再造罪业,严格遵守戒律,慎言谨行,奉行善业。

(4)对治现行力:指修佛教所说种种能对治业障的法门。①受持读诵大乘般若波罗密多等契经(如《金刚经》),以及持诵有消罪力的真言密咒;②根据胜解空性,指趣人无我空性,安住本来清净的空性,根据空性,可灭除种种罪障,此即为理忏。如是观想可以消尽一切烦恼障及所知障,消灭罪障恶业的力量比事忏更大;③根据持诵百字等诸殊胜陀罗尼,如仪轨而持诵之;④根据形象,指对佛、菩萨具足信心,以虔敬心造立佛经佛像;⑤根据供养,指对佛像及佛塔作种种供养;⑥根据名号,指听闻受持念诵诸佛名号、诸大菩萨名号。此类修行能消罪灭障。初学者依靠四种对治力忏悔,便可将感生恶趣的重业转变,或令变成感受轻微苦,或使虽生恶趣但不领受恶趣诸苦,或者现身稍受头痛等即得清净。又使应长时受报的,变为短时受报或全不受报。消除罪业的程度要看修持之人力量大小,是否圆满具足四对治力,忏悔之力猛烈与否,时间相续是长久还是短促,等等差别无有一定。如果欲完全清净罪业,尽其所能具足四种对治力极为重要,并且注意防护不再作恶业。

以上五种前行发心方便加上四种对治力,忏悔上面所述三种障,则会出现各种验相,如见光见花、身心轻利敏捷、信心善心增上、烦恼淡薄等。还可以从梦中观察,如梦见洗沐、登雪山、见日月出现、穿白净衣服等。

（二）理忏

理忏也就是无生忏就是观察恶业或罪业的由来,了知业性本空,只是凡夫的虚妄执着而已。追求恶业的由来,求之了不可得,无有生处。恶业既然是无生,也就没有恶业的存在,那又何用忏悔呢?

因此,经由无生之理的体会,而自然达到忏悔的目标。这就是无生忏。如《观普贤菩萨行法经》说:“若欲忏悔者,端坐念实相,众罪如霜落,慧日能消除。是故应至心,勤忏六根罪。”这段偈表达的就是无生忏的道



理。即以般若智能观察能产生诸罪的根源即此妄动之心,观彼从何而来,住于何处,最后去往何处。此心有何形状、颜色?大小如何?是在身内,还是在外境?如此遍寻此心如虚空不生不灭。即所谓:“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。”

四祖在他的《入道安心要方便法门》里提道:“若欲忏悔者,端坐念实相。是名第一忏悔。”端坐念实相就是“无生忏”。用禅定的方法观实相,是最直截了当、最究竟的忏悔法门。实相是什么?实相无相,无相之相名为实相。妄想也好,业障也好,都是因缘所生法,都是虚妄不实的。归根结底,一切诸法都

是缘起性空,了不可得。只要能够在一切诸法上,排除名言、分别,以正智去观察,直接领悟真如的境界,那就是实相。真如是什么呢?真如就是一切诸法的本来面目。“真者不虚,如者不变。”一切诸法的实相本来如此,不可改变,不可改变的就是实相,能改变的就是名言、分别,名言、分别的背后就是诸法实相。能够观察诸法的实相,本身就是最好的忏悔,所以说是“第一忏悔”。实际上忏悔没有第一,也没有第二。所谓“第一”,是说这是最究竟、最根本的忏悔。所以不管是念佛、持咒、观想、数息参话头乃至到现实生活中的一行三昧,也就是进入了禅定观空状态,那就是最高明的忏悔方法。比如三祖僧璨在见二祖的时候得了很严重的风疾(类似现在的麻疯病)。他请求二祖帮他忏悔,把病治好。二祖就问他:“将病来”。把你的病拿过来,最后三祖观到空性回答:“觅病了不可得”。观到了真空,实现了彻底的忏悔。

初学者事理交替不能偏废,上根则理事圆融,事忏不碍观空,理忏也不妨礼佛诵经念咒行经等。但是理忏需要真正的观空,我们现在的凡夫业障比较大,不能光依赖理忏。事忏也是很重要的手段。

我们看了很多佛菩萨和祖师大德教我们的方法。有事的,有理的。事的——直接按照他们给我们编制的仪规去做;理上的就是让我们勤修禅定观空,从而达到忏悔的目的。

忏悔中的障碍

我们忏悔的时候有很多的障碍,比如碍于面子就是最大的一个。对忏悔的力量半信半疑,想忏悔的时候又突然发生急迫的事情等等。它是因为当一个人发心要修行,了脱生死的时候,累生累劫的冤亲债主,唯恐以后要不到债,或者是有的对我们有贪爱、有执着,希望生生世世都能看见我们,这些人他们也会在当我们想解脱时来障碍我们。冤亲债主的障碍大,亲属贪爱的障碍小,所以当我们修行的时候,一定要常常在佛菩萨面前忏悔,忏悔往昔的无量罪业,并且将一切修行所得的福德、功德,回向所有冤亲债主。希望他们都能够和我们一样,得到见性和解脱。

功德及回向

经中云:“然诸福中,忏悔为最,除大障故,生大善故。”忏悔业障能使我们顺利完成修行的事业,减少修行路上的坎坷,最终成佛做祖。忏悔业障有这么多的好处,有这么多的功德和福报。那么我们不但要自己努力去忏悔,同时劝请和帮助别人忏悔。并且要把这些功德和福报回向给自己的亲朋好友及一切有情。发勇猛心,深信因果,相信种善因,必结善果,种恶因,必有恶果。只有相信因果的人,才可能放弃世间的享乐,而付出无比的毅力,断一切恶业,刻苦地去修行。所以在求明心见性之前,一定要忏悔业障,深信因果,勇猛精进地忏悔自己的业障。

快乐的定义



宗萨仁波切

当悉达多坐在树下沉思的时候,并非没有人知道。魔王魔罗听到悉达多太子的誓言,感觉到他的决心的力量。魔罗无法成眠,因为他知道悉达多内在的潜能,能够使他的整个地盘陷入混乱。身为一个足智多谋的战士,魔王于是派遣了5个容貌最秀丽的女儿去诱惑太子,使他分心。当这些女孩(我们称她们为天女,apsaras)出发的时候,她们对自己魅惑的能力充满信心。但是一接近正在禅定的悉达多时,美貌就开始消失。她们变得干瘪老迈,身上长出肉疣,皮肤发出恶臭。悉达多丝毫不为所动。这些沮丧的天女回到父亲身边,魔王勃然大怒。竟然有人胆敢拒绝他的女儿!盛怒之下,魔罗召集了他的部下,组成了一支大军,配备了所有可能想象到的精锐武器。

魔王的军队全力攻击悉达多。但是令他们惊愕的是,所有瞄准悉达多的箭、矛、石头和弹弩,一旦接近了他,都化成为一阵花雨。历经长时无功的战事,魔王

和他的军队精疲力竭,完全败北。最后,魔王来到悉达多面前,使出全部的外交手段,试图说服悉达多放弃他的追寻。悉达多说,经过了这么多世的试炼,他不可能放弃。魔王问他,我们如何能够确定你已经奋斗了那么久。悉达多回答,我无需确认,大地是我的见证。同时,他以手触地。此时,大地震动,魔王当场消失无踪。如是,悉达多获得了解脱而成佛。他终于发现了从根源止息痛苦的道路,不只为他自己,也为了所有的人。他最后对抗魔王的处所如今被称为菩提迦耶,而那棵树则被称为菩提树。

许多世代以来,这就是佛教徒母亲们说给她们孩子听的故事。

问一个佛教徒“什么是人生的目的?”是不合适的。因为这个问题暗喻在某一个地方,也许在一个洞穴之中或者在一个山巅之上,存在着一个究竟的目的。仿佛我们可以透过追随圣者、阅读书籍以及熟悉佛教修行,来解开这个秘密。如果这问题是假设在亿万年以前,有某个人或神设计了一个人生目的的图表,那么它就是一个有神论的观点。佛教徒不相信有一个全能的创造者,而且他们不认为生命的目的已经或需要被决定和定义。

对佛教徒比较适当的问题是“什么是生命?”就我们对无常的了解,这个问题的答案应该非常明显:生命是一个巨大的和合现象,因此生命是无常的。它是随时变化、短暂无常经验的集合。虽然有各式各样的生命形式存在,但其共通点是没有任何一个生命希望受苦。我们都想要快乐,无论是总统、亿万富豪,或是辛勤工作的蚂蚁、蜜蜂、虾子和蝴蝶,大家都想要快乐。

当然,在这些生命形态之中,痛苦和快乐的定义有极大的区别,即使在范围相对较小的人道之中,也是如此。对某些人痛苦的定义,是其他人快乐的定义,反之亦然。对某些人而言,只要能够生存下去

便是快乐,对另外的人而言,拥有七百双鞋子是快乐。有些人,在臂膀上有个贝克汉姆模样的刺青就会快乐。当一个人的快乐取决于享有一片鱼翅、一根鸡腿或一根虎鞭时,快乐的代价是另一个生命。有些人觉得用羽毛轻搔是性感的,另一些人则偏爱奶酪磨碎器、皮鞭和链圈。英国国王爱德华八世宁愿娶一个离过婚的美国女子,也不要戴上大英帝国的王冠。

即使在个人身上,痛苦和快乐的定义也时有变动。一个轻佻的调情时刻,可能因为其中一人想要更认真的关系而突然变调,期待转为恐惧。当你是个小孩的时候,在沙滩上堆筑沙堡就是快乐。在青少年时期,看着穿比基尼的女孩和赤裸上身的男孩冲浪是快乐。在中年,金钱和事业是快乐。如果你80多岁的时候,收集陶瓷盐罐是快乐。对许多人而言,不断调适于这些无尽而又经常变化的快乐定义,即是“人生的目的”。

我们许多人从所处的社会学习快乐和痛苦的定义;社会秩序支配我们衡量满足的准则。这是一套共同的价值标准。来自世界两端的人,能够基于完全相反的快乐文化指标,却体验完全相同的情感——愉悦、厌恶或恐惧等。鸡爪是中国人的佳肴,法国人则喜爱把肥鸭肝涂抹在吐司上。如果资本主义从不曾存于世上,想象一下世界会变得如何。我们会很快乐地活在没有购物中心、没有豪华汽车、没有星巴克、没有竞争、没有贫富差距、享有全民健康保障的社会。而脚踏车会比悍马休旅车(Humvees)更有价值。然而,我们的欲求是学习而得的。10年前,在偏远的喜马拉雅王国不丹,卡式录放机是富裕的象征。逐渐地,丰田Landcruiser越野车俱乐部取代了录放机俱乐部,成为不丹繁荣与快乐的终极愿景。

这种把群体标准视为个人标准的习惯,在幼年时就开始形成。小学一年级时,

你看到其他同学都有某种铅笔盒。你发展出一个“需求”,要有和其他人一样的铅笔盒。你告诉了母亲,而她是否为你买那个铅笔盒,就决定了你的快乐水平。这个习惯持续到成年。隔壁邻居有一台液晶电视或一辆崭新的豪华休旅车,因此你也要拥有同样的——而且要更大、更新的。渴望并竞相拥有他人所有的事物,也存在于文化层面中。我们常常对其他文化的风俗和传统,比对自己的评价还高。最近,台湾有位教师决定蓄起长发,这在中国是个古老的习俗。他看起来高贵优雅,仿佛一个古代的中国战士,但是校长却威胁他,如果他不遵从“规矩”——意即西式的短发,就要把他开除。现在他把头发剪得短短的,看起来好像被电击了一般。

目睹中国人为自己的文化根源感到难为情,令人讶异。但是在亚洲,我们可以看到更多诸如此类的优越、自卑情绪。一方面,亚洲人为自己的文化感到骄傲,但在另一方面,又觉得自己的文化有点令人反感或落后。几乎在所有的生活层面,他们都用西方文化来替代——举凡衣着、音乐、道德规范,甚至西方的政治体系,都是如此。

在个人和文化两方面,我们采取外来的和外在的方法,来获得快乐,克服痛苦,却不了解这些方法常常带来事与愿违的结果。我们的不适应带来了新的痛苦,因为我们不仅仍在受苦,而且更觉得从自己的生活中疏离,无法融入体制之中。

有些快乐的文化定义在某种程度上是有用的。一般来说,银行账户里有一点钱、舒适的住所、足够的食物、好穿的鞋子及其他基本的生活条件,确实能够让我们感到快乐。但是,印度的苦行僧(sadhus)和西藏走方的隐士之所以感到快乐,是因为他们不需要一个钥匙圈——他们不必恐惧财产会被别人偷走,因为根本没有什么东西需要锁起来。