

佛光普照

第四辑

佛教的忏悔主义

星云大师著



福建莆田广化寺印

缘起：

本寺圆老法师等应星云大师邀请，去美国洛杉矶参加西来寺落成典礼，及传戒仪式，並参访了美国各地寺院。星云大师在短时期内，在美国建成很多寺院；培育出大量德才兼备的青年接班人；在百忙中又将佛教教理，用现代的语言，结合现实生活、知识，广作宣扬。尤其《佛光小丛书》更为吸引人心，我等读后，深受启发，特选出几篇，作“佛光丛书转载”，分饷同道 使佛陀的慈光普照十方。

简介：

本书说明因做了错事，心灵上受染污，觉得惭愧不安，如何用忏悔法使染污的心灵纯洁，心情重新愉快，人生更有意义。忏悔有认识错误和改进错误的作用。忏悔在生活上认识错误的良心；是祛恶向善的方法；是净化身心的力量。忏悔在知识方面可以纠正思想上“邪知”；见解上“邪见”；言论上“邪说”，诸如不信三宝，否定因果，没有轮回，自以为是等等。在人事接触中，自己有对人不合宜的地方，要时时反省，严以律己，宽以待人，生活品质自然提高。在修持上以持戒、积德、无生来忏悔，使德行日进。在心理上以发菩提心修十大愿王来纯洁心灵，心空罪灭，是真忏悔等等。



目 录

- 一 生活上的忏悔与识知上的忏悔
- 二 人事上的忏悔与工作上的忏悔
 - (一) 对诸佛忏悔
 - (二) 对父母忏悔
 - (三) 对子女忏悔
 - (四) 对师僧忏悔
 - (五) 对弟子忏悔
 - (六) 对国家忏悔
 - (七) 对檀越忏悔
 - (八) 对良友忏悔
 - (九) 对所化忏悔
 - (十) 对龙天忏悔
- 三 感情上的忏悔与修持上的忏悔
 - (一) 以戒律门忏悔
 - (二) 以功德门忏悔
 - (三) 以无生门忏悔
- 四 行为上的忏悔与心理上的忏悔
 - (一) 说好话来忏悔
 - (二) 损善款来忏悔
 - (三) 勤劳服务来忏悔
 - (四) 成就他人来忏悔

各位法师、各位护法信徒：

今天我要和各位讲题目是“佛教的忏悔主义”。

平时我们的衣服肮脏了，穿在身上非常不舒服，把它洗干净再穿，就觉得神清气爽；身体有了污垢也要沐浴，沐浴以后浑身上下舒服自在。茶杯污秽了，要用清水洗净，才能再装水饮用；家里尘埃遍布，也要打扫清洁，住在里面才会心旷神怡。这些外在的环境、器物 and 身体肮脏了，我们知道拂拭清洗，但是我们内在的心染污时，又应该如何去处理呢？

当我们的内心受到染污的时候，要用清净忏悔的法水来洗涤，才能使心地无污邪，使人生有意义。忏悔的法水为什么有如此大的功效呢？下面我分成四点来说明佛教的忏悔境界：

一 生活上的忏悔与知识上的忏悔

在我们日常生活中，身口意三业在有心无心之间，不知做错了多少事情，说错了多少言语，动过多少妄念，只是我们没有觉察而已。所谓“不怕无明起，只怕觉照迟。”这种从内心觉照反省工夫，就是忏悔。

忏悔在生活上有什么作用呢？它能帮助我们什么？

第一、忏悔是认识罪业的良心。

第二、忏悔是祛恶向善的方法。

第三、忏悔是净化身心的力量。

在日常衣食住行生活中，能够修持忏悔的心情，就能得

到恬淡快乐。好像穿衣服时，想到“慈母手中线，游子身上衣”的古训，想到一针一线都是慈母辛苦编织，密密爱心，多么令人感激！如此一想一忏悔，布衣粗服不如别人美衣华服的怨气就消除了。吃饭，想到“一粥一饭，来处不易”，粒粒米饭都是农夫汗水耕耘，我们何德何能？岂可不好好的珍惜盘中餐？惭愧忏悔的心一生，疏食淡饭的委屈也容易平息了。住房子，看别人住华厦美屋，想想“金角落 银角落，不及自家的穷角落。”觉得有一隅陋室可以栖身，远胜于天下多少流落屋檐的风雨人，忏悔的心一发，自然住得安心舒服。出门行路，看到别人轿车迎送，风驰电掣好不风光，想想别人为此曾熬过多少折磨，吃过多少苦楚，是心血耕耘得来，而自己努力尚不够，工夫还不深，自然应以足代舆。这样，安步当车，倒也洒脱自在了。一念忏悔，使我们原本缺憾的生活，突然时时风光、处处自在，变得丰足无忧起来，这就是能够常行忏悔的好处。

忏悔，是我们生活里时刻不可缺少的美德。忏悔像法水一样，可以洗净我们的罪业；忏悔像船筏一样，可以载运我们到解脱的涅槃彼岸；忏悔像药草一样，可以医治我们的烦恼百病；忏悔像明灯一样，可以照破我们的无明黑暗；忏悔像城墙一样，可以摄护我们的身心六根；忏悔像桥梁一样，可以道引我们通往成佛之道；忏悔像衣服一样，可以庄严我们的菩提道果。《菜根谭》里说：“盖世功德，抵不了一个矜字；弥天罪过，当不得一个悔字”。犯了错而知道忏悔，再重的罪业也能消除。

忏悔虽然有如此殊胜的功德，但是一般人平居无事的时

候，总是轻忽怠惰，不容易生起忏悔的心。我们常常在噩运降临时，才懊恼自己的种种错误；等到病魔缠身的时候，才嗟叹自己的荒唐无度；在经济拮据的关头，才正视自己的挥霍浪费；到了山穷水尽，四面楚歌的地步，才忏悔自己的鲁莽；活到年老力衰，齿危发秃的时候了，才后悔少壮不知发奋向上，老大徒然悲伤。佛经上说：“菩萨畏因，众生畏果。”菩萨和众生的差别，在于菩萨有前瞻远见，不会迷惑于一时的贪欲，造作万劫难复的恶因；而众生短视浅见，只看到刀锋上甜美的蜜汁，却浑然不顾森寒锐利的锋刃，等到蜜汁尝到了，舌头也割破了的时候，已经种下无尽的苦果，后悔莫及了。人生短暂，我们应及早抗心高望，未雨绸缪，趁着年轻力壮的时候勤奋垦拓，趁着富贵丰裕的时候常行布施，趁着因缘凑泊的时候广结善缘，创造自己未来光明而美满的人生。

除了生活上需要反省忏悔之外，在知识上也要时时自我检讨，因为知识是一种深广无涯的东西，常常进化变异，容易产生下面的错误，例如：

1、**思想上的错误**——就是佛教说的“邪知”，是学问和观念上的偏差，譬如：不相信三宝、不相信因果，不相信轮回……等，一旦发现自己有这种邪知，就要快快回头猛省：

“啊！我的知识错了！”这就是思想上的忏悔。

2、**见解上的错误**——就是佛教说的“邪见”，是对人对事的看法想法不正确，譬如：否定道德伦理的价值，处事错乱、误解他人……等，有了这种邪见，要知道自我警惕：“啊！我的念头错了！”，这就是见解上的忏悔。

3、**言论上的错误**——也就是佛教所谓的“邪说”在言辞上有了缺失，譬如：妄语、两舌、恶口、绮语、说些模

棱两可，似是而非的话。邪知邪见有时潜藏於心中，不易发现；而邪说往往藉口舌发露，变成口业，容易滋生是非，伤害别人，因此，我们要守口如瓶，要慎舌如刀，时时警惕自己：“啊！我说话太冒失了！”，这就是言论上的忏悔。

日常生活中食、衣、住、行的忏悔，是身体行为的自我省察；知识上思想、见解、言论的忏悔，是心理意念的净化修持。只要常常在生活上反求，在知识上明辨，痛下忏悔工夫，就能使我们身心清净，生命昇华了。

禅宗的高僧大德，常常将生活与知识融会起来，在生活里体会知识，用知识来印证生活，以免割裂分化，徒然成了禅和子与迷路汉。白云守端禅师说的“声声解道不如归，往往人心会者稀。”就是这层意思。当一位学者向南隐禅师请示什么叫做“禅”时，南隐不发一言，只是以茶水奉客，持着茶壶倒呀倒的，把茶杯注满了，水都溢出来了，仍不停止。那位学者眼见茶水流溢满桌，而禅师仍然专注的倒茶，毫无止意，慌忙提醒说：

“禅师，茶满出来了，不要再倒了！”

南隐禅师点点头，说：“你就像这只杯子一样，心中满是偏执的看法与想法，满满的理论一大堆，如不先将自己心中的妄水空掉，你如何承受法水呢？”

二 人事上的忏悔与工作上的忏悔

人与人相处，日久难免有不愉快的摩擦，有时在有意无意间冒犯了别人都不知道，因此，在人事的交往上，如果能常持省思忏悔的心念，天地就宽阔多了。心中不造作罪业，人事自然和睦，想开了、勘破了，像法庆禅师预言颂所说：

“四大将离本主，白骨当风扬却。”生命都把握不住，人我是非又何必执着呢？如此转念一想，真是人生何处不春风！

过去有一位云居禅师，曾经说过人事上的十种后悔，劝告我们不要轻忽蹈陷，这十种悔事是：

1、逢师不学去后悔：善知识难遇难求，良师给予我们的影响非常深远，一句真实话，就能够终生受用，像善财童子不辞艰苦去五十三参，赵州禅师活到八十岁还行脚参访，都是因为经师易得，人师难求。如果遇到了人天师范，却不知道好好亲近学习，等到机缘流失，徒然悔憾不已。

2、遇贤不交别后悔：古人说“良药苦口利於病，忠言逆耳利於行。”人生得一贤达知己，能够常常切磋恳谏，是极希有难得的殊遇。我们对于犯颜直谏的贤人益友，要能倾心接纳，千万不要排斥，否则贤友净友一一绝去，人生的好友机缘也失之交臂了。

3、事亲不孝丧后悔：所谓“生前一滴水，胜过死后百重泉。”父母长辈在世的时候，不能承欢膝下，甘旨奉养，甚至百般忤逆；等到慈亲逝世了，纵然身后极尽风光体面，墓冢巍峨，又有什么意义呢？“堂上双亲你不孝，远庙拜佛有何功？”，倒不如父母活着的时候，多尽一点孝心。

4、对主不忠退后悔：跟随上级工作，不能尽心尽责，忠於职守，等到违过被辞退了，悔恨交加，有什么用？

5、见义不为过后悔：生命的境界，常在一刹那间取決，一念迷即卑私，一念觉即高义。如果见义不为，错失良机，懊恼也於事无补。

6、见危不救陷后悔：良知，是一种无法欺瞒的东西，见他人危难而吝於伸出援手的人，事后总难免有：我虽不杀

伯仁，伯仁实因我而死”的无穷悔恨。

7、有财不施失后悔：有能力布施做功德时不做，等到失去财势机缘了才后悔，已无济於事了。过去有一位居士对我说“师父！您来为佛教办一所大学，我捐助净财。”我以为他只是说说而已，想不到没有几天，他真的把钱送来了。我跟他说办佛教大学不容易，不必那么快把钱送来，他回答：“不行啊，我现在有钱不布施，万一将来潦倒了，想参与佛教大学建校这么有意义的事也不行了。”这位居士能够未雨绸缪，已得到佛法的深深妙用了。

8、因果不信报后悔：一粒稻种子撒在不同的土壤里，会以不同的因缘生长结穗，沃田里的稻穗必丰收，瘠土上的稻穗必贫枯，一粒稻种子都有因果差异，我们要相信“如是因，如是果”的业报真理，时时警惕自己，不要放逸六根种下恶因，否则，感受恶果时已噬脐莫及了。

9、爱国不贞亡后悔：“覆巢之下无完卵”，国家的兴盛，即是人民的福祉，全体人民，不论在朝在野，不分公职私职，都应当以国脉存亡为己任，努力贡献。

10、佛道不修死后悔：身强体健时，不好好修行求菩提，等到白发频添齿牙动摇了，连佛号都念不住了，把“南无阿弥陀佛”都念成“哪有阿弥陀佛”了，还能精进修持吗？所谓“人身难得今已得，佛法难闻今已闻，此身不向今生度，更向何生度此身？”等到无常来临，才劳驾别人为我们持念“往生咒”，就太迟了。

综合上面十种后悔来看，人际之间的因缘要及早把握，经常保持一颗忏悔的心，觉得我对不起一切众生，有了这颗不争不执的心，就可以避免贪嗔的染污，人事关系自然随之和谐了。

除了人事上的忏悔之外，更要有工作上的忏悔。譬如盖房子偷工减料，造成坍塌的不幸，良心上能不忏悔吗？为了骗取厚利，仿冒盗用，粗制滥造，不顾商业道德，破坏国家形象，不应该忏悔吗？只为满足个人贪欲，而造成金融混乱，恶性倒闭，使多少人生活陷入困境，使社会笼罩了苦难阴影，能不忏悔吗？如果人人有忏悔的善心，以大众利益为前提，置个人得失於度外，我们的社会不就能繁荣富庶，我们的国家不就能和谐安乐了吗？

佛经里有十种忏悔法门，为我们在人事和工作上的忏悔提出了指引，这十种忏悔法门是：

1、**对诸佛忏悔：**诸佛的法力，有时会与我们的脑波相通，藉相同的频率度化我们。对诸佛忏悔，並不是要我们跪拜偶像，对木头石头磕头，而是要我们洗心革面，移情化性。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：

“你每天都能虔诚的以香花供佛，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，並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？”

所以在佛菩萨面前参禅或忏悔，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！

2、对父母忏悔：为人子女者，如果常常觉得有亏孝道，不能甘旨奉养，光耀门楣，因而忏悔改进，也是一种孝心。

3、对子女忏悔：为人父母者，如果常常觉得对子女哺养照顾不够，对他们的呵护关爱不够，因而力谋周全，必定可以做好父母。

4、对师僧忏悔：过去印度有一个迦闍国王想谋害大象王，就命令杀手穿了袈裟，伪装成沙门的模样前往，被大象王的母亲识破行藏，劝儿子拒见以避祸，大象王决定舍身度化顽劣，因而答谢母亲说：

“见袈裟一相，知是慈悲本；此心皈佛者，愍念诸众生。

汝勿怀疑虑，宜应速摄心！被此法衣人，欲渡生死海。”

师与僧，都是传道人，是真理的化身，是暗夜的明灯，我们即使不能效法大象王的慈悲，也应该常常惭耻於道业没有

成就。

5、**对弟子忏悔：**我们做师父和老师的人，也要常常反省对弟子有没有尽心尽力教诲，以免误人子弟，作践人才。

6、**对国家忏悔：**国家保护我们，领袖领导我们，使我们能安居乐业，而我们对于国家和社会又贡献了多少？有了这样忏悔的心，就能负起保家卫国的责任。

7、**对檀越忏悔：**一个出家人，对信徒檀越也要有忏悔心，觉得我没有全力为大众解除疑难，没有时时为大众度化灾厄，实在愧对三宝与缙素，所以要好好用心，多做一些弘法利生的事业。

8、**对良友忏悔：**与朋友相处，总觉得你待我太好，我对你不厚道，如此多多严以律己，宽以待人，才能广结善缘。

9、**对所化忏悔：**譬如各位今天从四面八方千里迢迢赶来听讲，要耗费多少时间？花费多少金钱？我对各位究竟能有多少助益？一念及此，内心即有海深山积的惭愧！由于有惭愧忏悔的心，使我每次讲演都很慎重，希望每一句话都能对各位有所贡献。

10、**对龙天忏悔：**天龙八部护持我们，在冥冥之中加被我们，使众多因缘成就我们，度越一切夷险，不堕愚痴迷途，我们能不好好回馈十方大众，报答天龙八部吗？

忏悔是如此的美好，当人人前争后逐、暴戾愁恼时，我们却退让礼敬、虔诚忏悔，使心地如烈日般光明，性情如和风般安详，忏悔是多么美好呀！可是，很遗憾的，社会上对于能忏悔改过的人，并不能真正尊重，也少见包容，譬如服刑犯人释放之后，虽然他已经改过自新，立志向善，可是社会这么现实，一个回头悔改的浪子常常找不到工作，缺乏机

会，没有出路，在无立足之地的恶况下，只好变本加厉再度犯罪，实在可惜！

《五分律》中说：“若知有罪，而忏悔者，增长善根。”我们佛教徒应该有大度量、大胸襟，包容忏悔的人，协助忏悔的人。

金代禅师养兰的公案，就是一个例子。他在寺旁庭院里栽培了几百盆兰花，讲经说法之余，视兰花为爱徒。有一天，禅师因事外出，吩咐一个弟子代为照顾，这个弟子在浇水时，不小心把兰架绊倒，整架的兰花毁成一堆，弟子非常愧疚，决定等师父回来以后勇于认错，甘愿受罚。金代禅师回到寺里，看见兰园里的残破景象，听了弟子真诚恳切的忏悔，不但不生气，反而心平气和的安慰弟子说：

“我之所以喜爱兰花，是为了用香花供佛，美化寺院，不是为了生气发怒而种植的。生死流转，物相无常，如果迷恋於心爱的事物，执着不能割舍，就不是禅者的行径了！”

三 感情上的忏悔与修持上的忏悔

人生短暂，一如轻烟与飞雾。有的人追求爱欲荣华，过着愚痴烦恼的生活；有的人断欲守空，过着清静清凉的日子。崇高与卑微，全在感情的一念取舍。我们在感情的生活里，要有忏悔的心情，觉得这件事我对不起某人，这个地方是我错了，这种情形是我疏忽了……，日日忏悔，日日改进，性情胸襟自然能开阔，生活品质自然能提昇，否则每天被感情牵制束缚，住在五欲六尘的牢狱中，不能超拔，不能解脱，那种瞋患惊怖、垢秽怨祸的日子，实在是苦不堪言。

佛经里记载一段事情，说明忏悔的心不但能改变一个人的气质，並且能改变一个人的相貌：印度波斯匿王，膝下一个面容丑陋的女儿，因为长得实在难看，即使贵为公主，恐怕也没有男子喜欢她。国王不得已，只好在贫民窟中找了一位青年，赐予高官厚禄，让他与公主成亲。婚后，这个青年因为公主实在丑陋，见不得人，不敢带她出双入对的参加宫廷应酬，每次盛宴都是隻身前往。日子一久，大家都觉得奇怪，怎么驸马爷老是不带公主出来，莫非公主美如天仙，怕别人看了怦然心动，所以深藏不出？有几个跟驸马交情好的官员决定一探究竟，商议把驸马灌醉，偷了他身上的钥匙，去他家拜见美貌的公主。而被锁在家中的公主，因为感伤自己的丑陋使夫婿在人前抬不起头来，日日虔诚地在佛前礼拜，忏悔自己丑陋的业障。当她恳切忏悔的时候，说也奇怪，原本粗糙不堪合掌的双手，渐渐变得雪白润泽起来；那双瞻仰佛像的细眼，也慢慢变得晶莹美丽；而当她向佛陀倾诉心曲，求佛宽恕的时候，整个人忽然变得气质高雅，仪态优美。当那些官员偷偷窥见虔诚礼佛的公主时，一个个摒气凝神，见公主果然千娇百媚、国色天香，几乎看呆了。回去后纷纷数落青年驸马自私小气，藏美人於深宫之中。从这个故事可以了解：忏悔者常蒙三宝加被，忏悔者多能移情化性；经常在感情上忏悔的人，能洗涤一切烦恼垢，长养无边诸善根，消除业障，种植福田。

至於修持上的忏悔，天台宗有三种忏悔的法门，就是：

1、以戒律门忏悔：精持戒律，夙夜不懈的修持，犹如大火，烧去一切情识障。

2、以功德门忏悔：常行功德，供养三宝的修持，犹如春风，消去一切烦恼障。

3、以无生门忏悔：勘破生死，修习无我的修持，犹如净水，洗去一切知见障。

修持忏悔的法门虽多，最重要的是要真诚发露。发露，就是把自己的罪过在大众面前坦诚无讳地说出来，从忏悔的情状，可以看出一个人忏悔的心情。如果是上品的挚诚恳切，忏悔时会痛哭流涕，全身流血；中品的忏悔，至少也会满身大汗淋漓，懊悔如死；最普通的下品忏悔，则是涕泪纵横，俯身不起。

忏悔，要发心；至诚发心，罪业才能消除。过去有一个小沙弥在走夜路时，不小心踏死了一隻青蛙，师父知道以后，神色黯然的责怪小沙弥说：

“你怎么可以随便踩死生灵呢？阿弥陀佛，这一来罪孽深重啊！为免业报轮迴，你只好到后山跳悬崖舍身谢罪了。”

小沙弥一听，刹那间犹如五雷轰顶，这才知道祸根大了，只好含泪拜别了师父，万分伤心地去到山后悬崖，往下一看，唉哟！又深又暗，此时命在须臾，小沙弥心想：跳下去，粉身碎骨，必死无疑；不跳呢，三涂受苦，累世轮迴，业报逃不掉，这可怎么办哪？小沙弥左思右想、右想左思的、真是进退为难，忍不住掩面痛哭了起来。就在他哭得伤心的时候，有一个杀猪的屠夫经过，看到小沙弥跪在路旁哀哀痛哭，觉得很奇怪，上前追问，小沙弥便一五一十地把前因后果说了一番，屠夫听了，顿时悲从中来，悔恨万分的说：

“小师父呀！你不过无心踏死一隻青蛙，罪孽就这么重，要跳悬崖自杀才能消业。我天天杀猪，屠来宰去的，满手血腥，这罪过岂非无量无边，不知有多深重了。唉！小师

父呀！你不要跳崖了，让我跳吧！应该谢罪赴死的是我啊！”

屠夫一念忏悔心生起，就毫不迟疑地，纵身朝悬崖一跳，正当他随风飞坠，眼见就要命丧深谷时，一朵祥云冉冉从幽谷中升起，不可思议地托住了屠夫的身子，救回了他的生命。

这个“放下屠刀，立地成佛”的涵义，正是显示修行忏悔的希有殊胜。真诚的忏悔，可以洗除我们无边的罪孽，还给我们本来清净的面目，譬如磨镜，垢去而光现。

过去有一位学僧，拜访越溪禅师向他求道：

“禅师，我潜心研究佛学和儒理二十年了，对于禅法还是一窍不通，您能开示我一些吗？”

越溪禅师二话不说，挥手一巴掌迎面打去，吓得学僧夺门而逃，心中莫名其妙，在法堂外越想越气，正要转身回去找禅师理论时，首座老禅师恰好来到。老禅师见他一脸怒容，就和谒的垂询：

“出了什么事吗？到我那里喝杯茶吧！求道的人，有什么事值得生气呢？”

学僧一边喝茶，一边抱怨越溪禅师无缘无故的挥掌打他，没有佛门风度……，正说到气头上，冷不防老禅师笑了起来，扬手兜头打了他一巴掌。学僧一怔，手上的茶杯哗啦一声掉在地下，半响作声不得。只见老禅师含笑问道：

“刚才你说已懂得佛学和儒理，只差一些禅法，我现在已用禅法供养你了，你晓得什么是禅法吗？”

学僧被问得张口结舌，不知如何回答。老禅师看他怔忡犹豫，再问，他还是答不出来。老禅师就卷起袖子，微笑的说：

“真不好意思，请看看我们的禅法吧！”

说着，就低低俯下身去，把破碎的茶杯一一细心捡起来，又从容拿着抹布，徐徐把溅洒了一地的茶水擦得乾乾淨净，不留一点痕迹。这才悠然微笑立起身来，感喟的说：

“禅法 禅法，这不就是禅法吗？”

学僧一凛，这才悟出：佛法，不是口舌哢哢的空谈，而是日用修持的本领。当下拜倒受教。

四 行为上的忏悔与心理上的忏悔

我们平日在身、口、意三业上，不知造了多少的罪业：身体所造的罪业如杀生、偷盗、邪淫；口说所造的罪业如妄语、恶口、两舌、绮语；心想所造的罪过如贪欲、瞋恚、愚痴。这些身、口、意行为上所造的恶事，称为“十恶”也就是十种过失。

自古以来，有许多大德撰写过许多忏悔偈文，无非是劝世人去除三业上的过失。譬如梁朝简文帝曾作过《六根忏悔文》，为眼、耳、鼻、舌、身、意忏悔；梁武帝也作过《摩诃般若忏悔文》《金刚忏悔文》；对声韵学有极大贡献的文士沈约，也作过忏悔文；陈文帝作过《妙法莲华经忏悔文》；宝志禅师作过《梁皇宝忏》；悟达国师作过《慈悲水忏》，各朝各代文士君主的类似作品不计其数，可知不仅出家人要修持忏悔，一国之主要行忏悔，甚至全国人民都要行忏悔，能够这样，这个国家的人民道德必然高尚，社会风气也会和谐。

佛教徒如何从行为上忏悔呢？我们可以随时随地从下面