



忏悔不只是身体的礼拜，而是内心的自省
忏悔不只是一时的告白，而是一生的除垢

慈悲祛病

忏悔净心

孔子说，“吾日三省吾身”，《菜根谭》说，“弥天罪过，当不得一个悔字”；弘一大师说，“一个人一生若能做到无一事可瞒人，行住坐卧自然心安理得，可得大自在”。修正自己、改正错误是重铸人格的过程，是和谐人生的基础。

我们要拜忏20分钟，心里要为这一生中所有该忏悔的事忏悔，很多师姊、师兄泣不成声。我听到师父平和的声音：

“忏悔要用情操，不要用情绪。”

对该忏悔的事，想办法补偿，减少了自我感，少了计较，人也快乐起来。

——林青霞《那袈裟飞起像浪花》，文中的“师父”为圣严法师

时代文艺出版社





忏悔不只是身体的礼拜，而是内心的自省
忏悔不只是一时的告白，而是一生的除垢

慈悲祛病

忏悔净心

马辉 编著

时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

忏悔净心/马辉 编著. —长春:时代文艺出版社, 2009.6
(慈悲祛病)

ISBN 978-7-5387-2730-2

I. 忏... II. 马... III. 佛教—养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第092170号

出品人 张四季
选题策划 陈琛
责任编辑 苗欣宇
装帧设计 孙 俪
排版制作 陈 萍

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护
本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有
未事先获得时代文艺出版社许可,
本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段
进行复制和转载,违者必究。



忏悔净心

马辉 编著

出版发行/时代文艺出版社

地址/长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编/130062

总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939

网址/www.shidaichina.com

印刷/北京鑫富华彩印有限公司

开本/700×980毫米 1/16 字数/130千字 印张/13

版次/2010年3月第1版 印次/2010年3月第1次印刷 定价/29.80元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换



慈心一念 健康之本

慈心一念 健康之本

佛教文化源远流长，它渗透在中国人的生活中，影响了我们的生活观念和习惯。其中，佛教对人体医学、生活保健的认识更是博大精深。在佛教医学的认识中，病有两种：一种是身病，“种种内外诸病名为身病”；一种是心病，“种种欲愿等名为心病”。从这里可以看出，在佛教的观念中，人人都是有“病”的，因为人人都是有欲望的，不会控制欲望，就形成了心病，心病更是身病的引子，情绪恶劣、心理失衡、心态偏激等等，会作用于生理，造成内分泌失调、人体系统运转不畅，严重的会造成行为失当或引发精神类疾病。

古人早就认识到心理健康对人体生理的影响，明代的大哲学家王阳明就说：“莫将身病为心病，可是无关却有关。”在佛教文化中，对身心调和与健康生活的具体要求比比皆是，不但涉及到我们日常的饮食、呼吸，还涉及到我们的道德自我修养、情绪调节，更涉及到我们精神生活的达观和纯净。

在现代，越来越多的人认识到健康科学的本质。比如，世界卫生组织对于“健康”的定义是：不仅要没有身体的缺陷和疾病，而且还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。而现代的医学模式，就包括了“生物—心理—社会医学”这三个模块。

如果我们将现代卫生科学与佛教医学理念相对比，就可以发现，佛教在几千年前就提出了这个命题，它强调身心两方面的发展，佛教提出的“根”，就是现代医学讲的生理，它提出的“尘”，就是现代





忏悔不只是身体的礼拜，而是内心的自省 慈悲祛病 忏悔不只是一时的告白，而是一生的除垢

忏悔净心

医学讲的环境，它提出的“识”，就是现代医学讲的“心理”，佛教提出它们的协调才是健康，更提出它们不仅是共存的，更是相互影响、相互作用的。

身病好医，心病难治，如何获得健康呢？佛教认为，这需要慈悲心。《无量寿经》中说：“人有一善，心定体安；人有十善，气力强壮；人有二十善，身无疾病。人有一恶，心劳体烦；人有十恶，血气虚羸；人有二十恶，身多疾病。”这段话的意思很浅近，告诉我们，如果具善心、行善行，那么，身体会强壮无病，如果行恶，则很容易得病。据说，佛陀在涅槃之前，也曾告诉弟子阿难，人生的关键原则是三点：要身常行慈、口常行慈、意常行慈。

“行慈”与“善”基本上是同样的概念，那就是慈悲心。佛教认为，慈悲心是健康的基础，养生首先要养心，养心首先要具备“正念”，也就是对正确的理念、正确的思维、正确的生活方式有一个正确的认识，如果不提高自己的精神境界、放任自己的生活，养生无从谈起。

然而，现代人生活在追逐与压力之中，忽略着造成身心健康的病源，却盲目地进补、片面地自我安慰，殊不知身心调和是一项复杂的系统工程，没有身体与精神的双重调和，又如何能够创造和谐的人生？

本套丛书，就是从现代人在生理、心理两方面的认识误区入手，从饮食、呼吸、生活规范、情绪调节、心灵净化等多方面角度，以日常生活行为为主线，以现代养生、日常保健的科学观念和科学方法为内容，全面介绍健康生活的诸多要素，内容浅显，道理明晰，简单易行，融会贯通了佛教养生与现代生活保健的综合性知识。

慈悲祛病，便是用佛教的智慧指引健康生活。

当然，佛教典籍浩如烟海，佛教文化博大精深，而且其中掺杂了很多不容易理解或被现代科学否定的观念，我们对这些内容进行了现代化的科学解释，以使它们符合科学精神，贴近现代生活，让读者更方便地理解并运用到实际生活中，形成科学的养生观念和养生习惯。





目 录

目 录

第一章 佛教要求做“正人”

第一节 健康的生命来自端正的内心	006
第二节 时刻内省，才能提高生命质量	014
第三节 若失本心，即当忏悔	020
第四节 清凉之心，并不易得	026
第五节 去除三毒，平等慈悲	033

第二章 忏悔是中国传统的道德要求

第一节 忏悔的观念从何而来?	046
----------------------	-----





忏悔不只是身体的礼拜，而是内心的自省 慈悲法病 忏悔不只是一时的告白，而是一生的除垢

忏悔净心

第二节	中国忏悔方法是怎么形成的？	056
第三节	忏悔观念的发扬：自我引导善行	063

目录

第三章 我们应该如何忏悔

第一节	我们都需要忏悔	072
第二节	我们该向谁忏悔	074
第三节	忏悔要先洗刷内心	081
第四节	忏悔的种类	091
第五节	忏悔的方法	098
第六节	忏悔的仪轨	117

第四章 在佛教忏悔中领悟生活真谛

第一节	人生的三个陷阱	122
第二节	贪欲：人格就是心中不能打开的锁	131



目 录

第三节	嗔心：抱怨是心灵的黑夜	139
第四节	痴愚：我们真的会忏悔吗？	144
第五节	行动：不要乞求别人的雨伞	150
第六节	慈悲：宽恕的力量	154

第五章 反省内心 提升生命境界

第一节	心中一念，测定心灵的深度	164
第二节	只有从不欺骗自己的人才会成功	169
第三节	赢家责备自己，输家诿过于人	174
第四节	改变世界前，先除掉自己的瑕疵	179
第五节	给自己清零	185
第六节	重要的是把学费交给谁	192
结语	忏悔是心灵的手术	196



第一章

佛教要求做『正人』



忏悔不只是身体的礼拜，而是内心的自省 慈悲祛病 忏悔不只是一时的告白，而是一生的除垢

忏悔净心

善恶之分，一直是中国传统文化中，对于人的品行的界定标准。在倡导慈悲的佛教中，更是把善恶之分作为佛教伦理的最基本原则，它要求信佛的人在行为和思想上都要向善。

佛教的善恶观，具体分为三个体系：


以“顺益为善，违损为恶”是第一个体系，这个层面比较简单，也比较接近现实生活，它认为做了对别人好的事情，就是善，做了损害他人的事情，就是恶，这是以对他人的影响为角度阐述的低级层面；

第二个体系是以“顺理为善，逆理为恶”，这里的“理”指的是佛教所说之理，而非世俗道理，佛教认为，合乎道理的行为就是善，违背道理的就是恶，显然，这是以价值观、认识论为角度阐述的；

第三个体系以“体顺为善，体违为恶”，这里的“体”，指的是佛教的“真如之体”，简单地说，就是指我们的“佛性”。这个层面显得有些超越性，但它并不难理解，比如，我们经常说做事情要扪心自问、是不是符合自己的良知。这个“良知”，既不是行为，也不是道德规范，事实上，所有的道德标准和价值判断，都是从它而来。

因此，这个“体”，我们可以理解为人类共同的一种精神层面的特征，它在传统文化中叫做“良心”、“良知”，在佛教中，就叫“体”，叫“佛性”。

在明代的高僧、净土宗第九代祖师藕益大师看来，我们的“佛性”就是“自性”，他在《弥陀要解》中首先就讲“信自”，“信自”中的“自”指的就是“自性”，正如《华严经》



第一章 佛教要求做“正人”

上所说，“一切众生皆有如来智慧德相”，满益大师说，我们要相信自己的智慧，因为我们天生就有佛的智慧，坚信自己的“自性”，就等于是信佛。

可是，我们的“自性”是什么样子呢？我们真的能相信自己与佛是同样的吗？

禅宗的六祖慧能大师在《坛经》中进一步解释说，“何期自性，本自具足”。具足就是“无欠缺”，即没有欠缺，慧能大师说，我们凡夫俗子还去哪里乞求多一点“自性”呢？我们的自性本来就挺完美的了！我们的智慧不比佛少，我们的德行和能力跟佛相比也没有欠缺！

但是，在现实中的我们，又为什么会变成现在这个样子呢？

佛教认为，是因为我们迷失了。

迷失的原因有很多，但因为我们的自性是原本存在的，所以，我们只需要找到合适的方法，去除掉让我们迷失的那些障碍，我们就能找到真实的自我，这就叫“明心见性”。

那么，这个合适的方法是什么呢？总体来说，就是慈悲。

慈悲心从何而来？解答这个问题，需要我们清楚地认识到自性迷失的原因，并纠正自己过往的错误，这就是忏悔。








第一章 佛教要求做“正人”

【三十五佛名号及功德】

- 南无释迦牟尼佛
- 南无金刚不坏佛，或称金刚坚固能摧佛，持诵他的佛号，能消过去生中一万劫的罪业。
- 南无宝光佛，或称宝焰佛，持诵他的佛号，能消过去生中一万劫的罪业。
- 南无龙尊王佛，或称龙自在佛，持诵他的佛号，能消过去生中一千劫的罪业，并得免于龙族加害。
- 南无精进军佛，或称勤勇军佛，持诵他的佛号能消过去生中一切口业（一说为一千劫的罪业）。
- 南无精进喜佛，或称吉祥喜佛、勤勇喜佛，持诵他的佛号能消过去生中一切意业（一说为二千劫的罪业）。
- 南无宝火佛，持诵他的佛号能消过去生中盗取三宝物的罪业（一说为二千劫的罪业）。
- 南无宝月光佛，或称珍宝月光佛，持诵他的佛号能消过去生中八千劫的罪业。
- 南无现无愚佛，或称不空见佛，持诵他的佛号能消过去生中宣说四圣众过失的罪业。
- 南无宝月佛，持诵他的佛号能消过去生中弑母（五无间罪之一）的罪业。
- 南无无垢佛，持诵他的佛号能消过去生中弑父（五无间罪之一）的罪业。
- 南无勇施佛，或称施吉祥佛，持诵他的佛号能消过去生中弑阿罗汉（五无间罪之一）的罪业，一说能灭除嗔心之罪业。
- 南无清净佛，或称梵天佛，持诵他的佛号能消过去生中破和合僧（五无间罪之一）的罪业，一说能灭除贪心之罪业。
- 南无清净施佛，或称梵施佛，持诵他的佛号能消过去生中出佛身血（五无间罪之一）的罪业，一说能灭除一万劫的罪业。
- 南无娑留那佛，或称水天王佛，持诵他的佛号能消过去生中摈弃、驱逐阿罗汉的罪业，一说能灭除五千劫的罪业。
- 南无水天佛，持诵他的佛号能消过去生中弑菩萨的罪业。
- 南无坚德佛，或称贤吉祥佛或妙吉祥佛，持诵他的佛号能消过去生中弑阿阇梨或师长的罪业。
- 南无旃檀功德佛，或称旃檀吉祥佛，持诵他的佛号能消过去生中阻止斋僧的罪业。
- 南无量掬光佛，或称无量威德佛，持诵他的佛号能消过去生中毁坏塔寺的罪业。
- 南无光德佛，或称光吉祥佛，持诵他的佛号能消过去生中一切瞋业。
- 南无无忧德佛，或称无忧吉祥佛，持诵他的佛号能消过去生中一切贪业。
- 南无那罗延佛，或称那罗延吉祥佛、无爱子佛，持诵他的佛号能消过去生中一万劫的罪业，一说能灭除不善业的习气。
- 南无功德华佛，或称花吉祥佛，持诵他的佛号能消过去生中十万劫的罪业，一说能灭除由“身”所作的罪业。
- 南无清净光游戏神通佛，或称梵光佛，持诵他的佛号能消过去生中一千劫的罪业，一说能灭除由“语”所作的罪业。
- 南无莲华光游戏神通佛，或称莲花光佛，持诵他的佛号能消过去生中七劫的罪业，一说能灭除由“意”所作的罪业。
- 南无财功德佛，或称财吉祥佛、宝吉祥佛，持诵他的佛号能消过去生中由烦恼习气所造作的罪业，一说能灭除妄取僧物的罪业。
- 南无德念佛，或称念吉祥佛、思吉祥佛，持诵他的佛号能消过去生中一切身业，一说能灭除谤僧之罪业。
- 南无善名称功德佛，或称善称名号吉祥佛、祥名遍传佛，持诵他的佛号能消过去生中对于佛出世不欢喜所造作的罪业，一说能灭除妒心之罪业。
- 南无无焰幢王佛，或称帝幢幡王佛、顶幢佛，持诵他的佛号能消过去生中由嫉妒心所做的罪业，一说能灭除慢心的罪业。
- 南无善游步功德佛，或称勇健吉祥佛、善能镇伏吉祥佛、极其威镇佛，持诵他的佛号能消过去生中教唆他人造作恶业的罪业。
- 南无斗战胜佛，持诵他的佛号能消过去生中由傲慢所造作的罪业，一说能灭除诸烦恼。由于供养此佛有和平的意义，因此古代曾有不少此佛造像。
- 南无善游步佛，或称勇健进佛、威镇佛、善能镇伏吉祥佛，持诵他的佛号能消过去生中由两舌（挑拨离间）所造作的罪业。
- 南无周匝庄严功德佛，或称普遍照耀庄严吉祥佛，持诵他的佛号能消过去生中随喜他人不善的罪业。
- 南无宝华游步佛，或称宝莲华善能镇伏佛，持诵他的佛号能消过去生中毁谤佛法的罪业。
- 南无宝莲华善住娑罗树王佛，或称宝莲华妙住须弥山王佛，持诵他的佛号能消过去生中，毁谤上师与违犯三昧耶戒（誓愿）的罪业。

（见左页图）



忏悔不只是身体的礼拜，而是内心的自省 慈悲祛病 忏悔不只是一时的告白，而是一生的除垢

忏悔净心

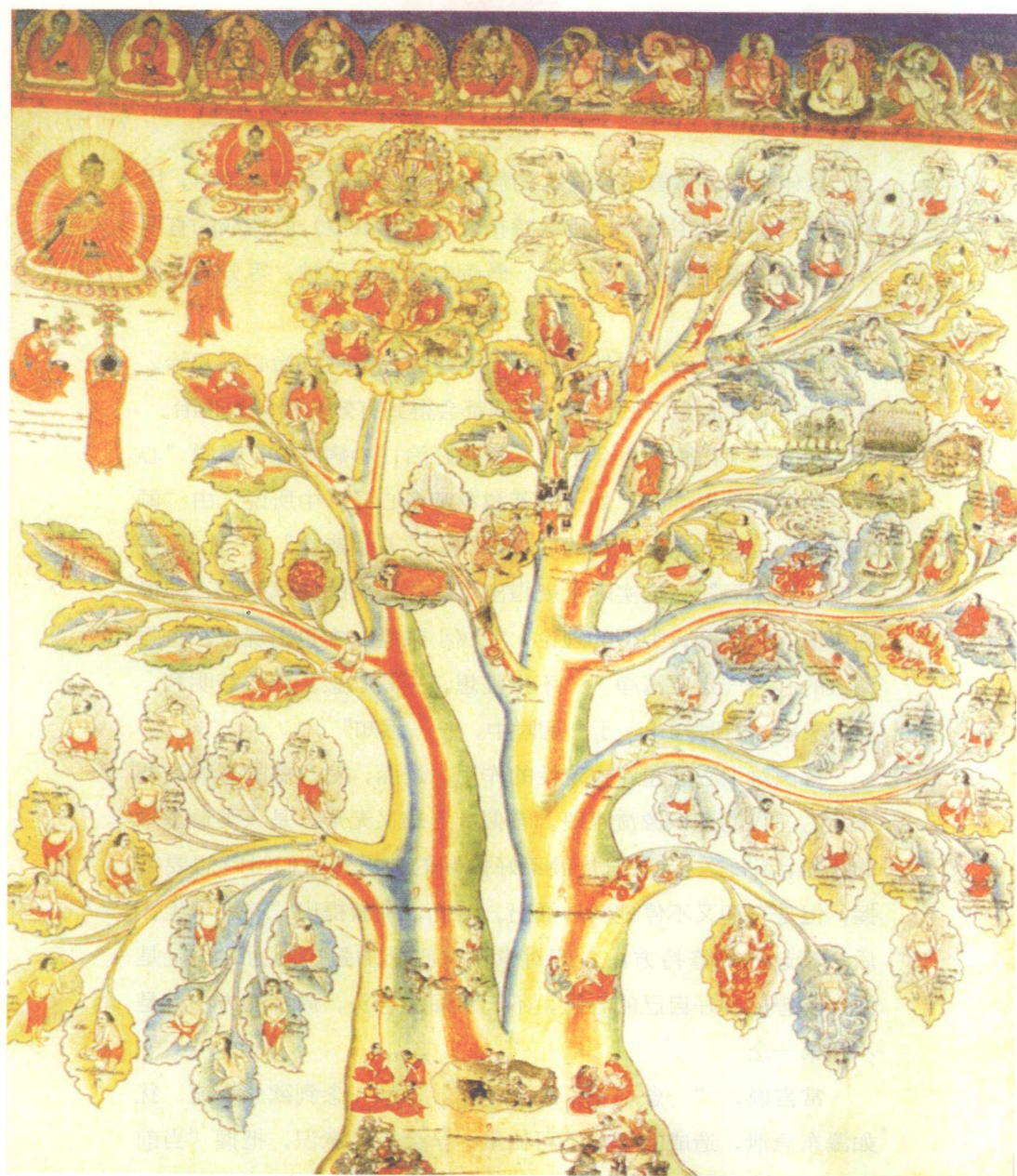
第一节 健康的生命来自端正的内心

生命的内容包含两个方面，一是物质构成的身体，也就是我们常说的生理方面；一是人的意识和认知的能力，也被称为思维和意识，即心理方面。这两者之间是相互依托、相辅相成的。意识心理要依赖身体才能够发挥作用，而身体如果没有心念所指示，就犹如行尸走肉一般，与植物人无异。

佛教认为，生命的全部就是身体由心所驱使而完成的一切行为，以及心念对身体的作用与体会。心念思维是人的本体，身体则要为之所用。

根据佛教这种生命哲学的认识，它将所有负面的心理感受和身体的不适都统称为病，于是，我们可以将病划分为身病与心病两大类。《大智度论》中对此有确切的阐述：“无量众生有三种身苦老病死，三种心苦淫嗔痴。复次有二种问讯法：若言少恼、少病、兴居、轻利及气力，是问讯身；若言安乐不，是问讯心。种种内外诸病名为身病；淫欲、嗔恚、嫉妒、悭贪、忧愁、怖畏等，种种烦恼九十八结五百缠、种种欲愿等，名为心病。”

这段经文告诉我们，众生有三大类身病和三大类心病，大致看来，关于身体的内外诸病，归类为身病，若是关于欲望、嫉妒、愤怒、惊吓、忧虑、烦恼等等精神感觉层次的，都算是心病。



【人体的生理和病理】

《四部医典》是藏传佛教的医学典籍，它将佛教的理论 with 民族医学相结合，形成了独特的医学体系，清代时期，根据《四部医典》绘制了系列挂图70余幅，内容包括病因病理、医疗诊断、药材器械、养生方法等，本图为其中之一，表现的是人体的生理与病理。



忏悔不只是身体的礼拜，而是内心的自省 慈悲祛病 忏悔不只是一时的告白，而是一生的除垢

忏悔净心

具体来说，佛教医学将人的病苦分为八万四千种，其中，因为淫欲（并非世俗概念，佛教特指过分放纵欲望）而造成的有两万一千种，嗔病占两万一千种，愚痴占两万一千种，等分病占两万一千种。

佛教医学认为，病从心起，治疗身病更要从医治心病开始。有效地控制住心念之后，一切身病都会得到有效的缓解和医治。

即使是现代医学也会承认，身病好治，心病难医，摆脱“心病”的困扰是很难的，如《般若波罗蜜多心经》中所说，由“颠倒梦想”可以衍生出无数的“恐怖”，“五蕴皆空”才可以保证“度一切苦厄”。这实际上就指出了医疗心病的总体原则，即提高意识的明晰度。类似的理论，在《小乘经》中也出现过，它强调人的心智一定要清净，“不生乱想，一其心念。其心智明利，反应灵敏。行时知止，于一切时中，一一悉知”。

意识对于心理起着决定性的作用，进而，对身病的影响是非常大的。人的意识像流水般，看似有形却又无形，是人类最基本的思维活动之一。意识是最不好控制的，虽然我们时时想要掌握，但是它却又不不停地向外涌出。对此，佛教提出“前念不生，后念不起”的修持方法，即对意识和心念加强控制力。也就是说，要想控制好自己的心念，不起负面的念头，最好的方法就是不起第一念。

常言说，“一念之差，失之千里”，从一念到欲念横流，犹如瀑布急泄，造成的影响不可估量。学会控制意识，把握“当前念”，对于生命中的时时刻刻都是至关重要的。但是，端正心态、控制意识，对我们常人来说，显然太难了。那么，如何能有



第一章 佛教要求做“正人”

效地端正自己的心呢？

佛经中总结：“端正香洁，无诸垢秽。志意和雅，身安心境。不念嗔痴，三毒永断。补造众恶，恒思诸善。不作王臣，不为使命。不远荣饰，安贫度世。少欲知足，不长畜积。衣食供身，不行偷盗。不杀众生，不啗鱼肉。敬爱舍识，如我无异。性行柔软，不求人过；不称己善，不与物诤。怨亲平等，



【心经图画 弘一大师手绘】

