

# 大忏悔



你需要了解的所有-目录介绍

附对应白话佛法摘录

根据末法时期特殊情况,师父希望  
广大心灵法门佛友们,从现在开始运用

# 心灵法门 “五大法宝”

(许愿、放生、念经、看白话佛法、大忏悔)

赶快消除业障,千万不要让业随身。



許願



念經



放生



看  
白話佛法



大忏悔



赶快消除业障

千万不要让业障随身



1. 忏悔的定义
2. 真正的大忏悔是什么？
3. 忏悔是如何作用的原理
4. 忏悔的种类
5. 忏悔的必要性
6. 忏悔的妙用（对于入世、对于出世、对于来世）
7. 不（真心）忏悔的后果
8. 这几个情况要赶快忏悔
9. 忏悔的几个重要方法
10. 正确忏悔的要点
11. 如何判断忏悔效果
12. 忏悔后更上一层楼的修行要领
13. 忏悔 - 佛言佛语一览赏析

## 附录：

- \* 【合集】《礼佛大忏悔文》教念  
及相关注意事项、开示
- \* 【合集】忏悔的妙用【博客成功分享案例】
- \* 搜索关于“忏悔”相关开示 <-点击后输入：  
忏悔+相关关键字（关键字越短，搜出越多；  
精确多个关键词，可精确搜到）

《五大法宝-大忏悔》之一

[点击查看视频](#)

[点击查看完整开示](#)

# 大忏悔的定义



## 13-1. 忏悔的定义

- 改，在任何宗教里都有，叫“忏悔”

如果学佛人连最起码的谦卑、仁义、忍辱、廉耻都没有，是学不好佛的。但是只要改就没事了。

改，在任何宗教里都有，叫“忏悔”。忏悔很重要。

## 13-1. 忏悔的定义

- “**忏**”就是停止，就是断掉；

“**悔**”就是不再做了

忏悔，简单地讲，“**忏**”就是停止，就是断掉；

“**悔**”就是不再做了，这才叫忏悔。

我要把做错的事情停止、断掉，然后不再做了，

我才是忏悔。只有在忏悔之后，人才会变得清净。



## 13-1. 忏悔的定义

- 永远不再做这些事情  
就是真的忏了，是名为“忏”

我们要懂得，永远不再做这些事情就是真的忏了，是名为“忏”。悔就是悔其后过，要今已觉悟，今天我明白，永远不会再去做过去做过的错事。

# - “悔”就是改以往的修为

摘录：“忏悔”可以消除身上过去世中所造的恶业。

“忏悔”就是把自己以前所造的一切罪说出来...但是要记住一定要讲出来，不讲出来是不对的，讲有几种方法，一种是用心讲，一种是用嘴巴讲，还有一种方法是用心和嘴巴一起讲，这样效果最好。

## 13-1. 忏悔的定义

- 修心就是要真修，就是要挖自己的毛病把自己的伤口给挖破才能把药敷上去

摘录：你们以为师父心不疼你们？师父的徒弟退步，师父的心不疼？哪个不是师父培养出来的？有时候咬咬牙，伤口腐烂只能挖掉。

# - 忏悔就是忏其前愆

忏悔就是忏其前愆，忏悔我们过去做错的事情。  
菩萨啊，我做错很多事情了，我不能再做错事情啊。  
布施什么啊？就是好好地布施出自己的爱心、佛心，  
好好地放生。要善用人生，就是我要当心自己的身体，  
身体是父母亲给的，我不能糟蹋自己的身体。

# - 师父把“忏悔”两个字 分开分析给你们听

摘录：“忏”就是忏我们过去做错的事情，忏尽以往所造的所有的罪恶；“悔”是什么？就是悔其后过，悔我已经做过的事情，我很难过，我为什么要做这些事情，已经是造成了这个因之后的果，才称为“悔”。“忏悔”就是说，你要深刻地理解你做错这件事情的前因后果，所有的一切罪孽必须忏悔，即已觉悟。

- 我要改自己的行为，  
我有愿力要改正就是“愿行”

摘录：普贤菩萨有十大行愿，所以叫“南无大行普贤菩萨”，你们现在念《礼佛大忏悔文》念的是什么？就是我要改自己的行为，我有愿力要改正就是“愿行”，那么大行普贤菩萨就是最大的一个“行”，所以叫“南无大行普贤菩萨”。

## 13-1. 忏悔的定义

- 我们念诵《礼佛大忏悔文》也是一种愿力，你说你再也不做坏事了、你忏悔了，就是一种愿力。

《五大法宝-大忏悔》之二

[点击查看视频](#)

[点击查看完整开示](#)

# 真正的大忏悔 是什么？





## 13-2.真正的大忏悔是什么？

- 要将累世的习气、遗传的习气、  
累世的业障统统地忏悔

摘录：真正的大忏悔是什么？“菩萨慈悲我，我是凡人肉胎，我不懂啊，我累世做了这么多不好的事情，我全部忏悔，我今天又做错事情了，观世音菩萨，我再忏悔。”这叫大忏啊。

13-2.真正的大忏悔是什么？

- 要大忏悔，

小忏悔是解决不了问题的

摘录：可是因为有根在那里，下次还会长出来孽障和累世的怨结，他还会再偷，所以，要大忏悔，小忏悔是解决不了问题的。

《五大法宝-大忏悔》之三

[点击查看视频](#)

[点击查看完整开示](#)

# 忏悔是如何 作用的原理



# - 念《礼佛大忏悔文》有什么好处？

## 业障形成和消除的原理

摘录：师父要你们念《礼佛大忏悔文》，就是为了帮你们消掉你们身上一块一块的黔气，就是要把火药给抹掉。要记住，你们把火药抹掉得越多，就算晚年还有一点点火药，但点一下也是很轻的，也能过关的。

# - 念《礼佛大忏悔文》有什么好处？

## 业障形成和消除的原理

摘录：《礼佛大忏悔文》里的所有这些菩萨都是管我们在人间犯罪之后应该让天上知道的各部门的菩萨。很多时候我们种下了因还不知道，把这么多的菩萨全部念一遍之后，让菩萨原谅我们的罪业，好好忏悔自己过去生中的罪孽。

- 为什么要让大家忏悔？

为什么忏悔后有消除孽障的效果？

摘录：《礼佛大忏悔文》念完了就是功德，用这一功德来消除小孽障。如果，把孽障激活变成灵性，是因为孽障太深太大，念完《礼佛大忏悔文》还是消不掉，并会激活，所以要念“小房子”超度，这个过程就要受痛苦的，观世音菩萨慈悲，不让我们受痛苦，教我们念《礼佛大忏悔文》在小孽障没有变成灵性之前消除掉。这部经文非常好可以接天地之灵气。

## - 为什么要念《礼佛大忏悔文》？

就是要狠狠地挖自己身上的恶根，把恶根挖掉了，以后才不会长出新的恶草。不肯挖自己身上的恶根，就算把它保住了，时间长了还会长出毒草。学佛就是要改正自己身上的毛病，学佛就是要彻底挖出自己身上的恶根。虚假的意识，要面子，全是空的东西，坚决要改正。

### 13-3. 忏悔是如何作用的原理

- 因果也是在变化之中的；他在念诵  
《礼佛大忏悔文》，天天忏悔，  
结果果报很小，甚至可能没有了

摘录：有人会说：“他怎么没有果报啊？天地宇宙间的因果定律难道错了？”实际上，果是随着因的转变而转变的。有的人认为无因果，有的人认为有因果，实际上这都叫偏执。



### 13-3. 忏悔是如何作用的原理

- 我们的业障是由记忆力开始的：  
你想洗业障，首先要去除你记忆  
中不好的思维

摘录：我们不能忘记过去曾经受过的伤害，业障块就形成了。  
你要忏悔自己的业障，首先要念礼佛大忏悔文，要忏悔自己  
曾经拥有的那些业障。你不念经，不念礼佛大忏悔文，没人  
能够帮你消掉。

《五大法宝-大忏悔》之四

[点击查看视频](#)

[点击查看完整开示](#)

# 忏悔的种类



## 13-4. 忏悔的种类

- 忏悔有两种，  
一种是事忏，一种是理忏

摘录：事忏，是先把自已洗干净，然后到菩萨面前，诚心忏悔。把自己所要忏悔的心和事都讲出来给菩萨听，犹如自己从里到外都在忏悔。事忏，其实就是一个物质的变化，用一种表面的形式来忏悔。理忏，是从心里忏悔。

## 13-4. 忏悔的种类

### - 忏悔分有相忏悔和无相忏悔

摘录：一个是由内心到外都要忏悔，一个是真忏实忏。

无相忏悔不但要去除愚痴、迷惑、骄狂、嫉妒，而且忏悔人忏悔过后要不断地进步，不进步这个人就会很快地变得愚痴。无相忏悔是一种觉悟，内心的悟性。

真正的忏悔是心的忏悔，用心来忏悔自己做错的事情，那就叫无相忏悔。

《五大法宝-大忏悔》之五

点击查看视频

点击查看完整开示

# 忏悔的必要性



## 13-5. 忏悔的必要性

- 若此恶业有体相者，  
尽虚空界不能容受；  
尽虚空界都不能容忍你们做了  
这么多的烂事，你们要忏悔

摘录：如果你已经造成了恶果，伤害到别人，整个宇宙空间都会知道...都不能容忍你们做了这么多的烂事，你们要忏悔啊。

## 13-5. 忏悔的必要性

- 因为我们是众生，我们一定要忏悔

因为我们是众生，我们一定要忏悔；

因为我们是众生，我们才会惹尘埃；

因为我们每天都会有各种各样的事物掺杂在心中，

我们才会要忏悔；没有众生，我们就不可能要

忏悔自己做错的事情。



## 13-5. 忏悔的必要性

- 学佛，首先你要消除业障；

消业障就是做错的事情必须忏悔、改正

摘录：不肯承认自己错误的人，永远活在虚假的意识当中。

师父告诉你们，就是要学会做错了事情马上说“对不起”。



- 学佛人要懂得基本的戒律，  
改过忏悔；慢慢地改变自己的习惯，  
命运就改变了

摘录：过去很小气，现在变得很大方。大方不一定要拿钱的，人家讲你一句话，过去很小气，一定要反馈人家，一定要骂人，一定要讲还；现在改变了，念经之后，人家讲你一句，笑笑，有则戒之，无则加勉，命运就改变了。

## 13-5. 忏悔的必要性

- 学佛人要懂得基本的戒律，  
改过忏悔；慢慢地改变自己的习惯，  
命运就改变了

摘录：意念非常重要，想不通就是个意念，意念一定要干净。你要知道忏悔的效果，忏悔，效果好得不得了。

- 修心修行到底是修什么？

\* 就是修过去、修现在、修未来

摘录：过去业障深重，现在回想起来就难过、恨自己，如果你现在诚心念诵《礼佛大忏悔文》，好好地忏悔，祈求菩萨原谅你，只要你把毛病改好了，你的业障就修掉了。

## 13-5. 忏悔的必要性

- 修心修行到底是修什么？

\* 就是解决过去的烦恼；修心就是解决现在的烦恼；念经就是脱离烦恼，进入佛的境界。

摘录：佛菩萨告诉我们，世人真正的快乐，其实就是获得生命真正的解脱。你放下了，不忧郁了，不烦恼了，看穿了，想明白了，你的境界就不在五行，超越六道了。

## 13-5. 忏悔的必要性

- 修心修行到底是修什么？

\* 不能盲修瞎练；你没有一种精进心，  
没有一种忏悔心，所以你错乱地在修心

摘录：你以为坐在佛的面前念经就是在修心？你的心不知道跑到哪去了。你以为跟菩萨磕头就是在修心？你这个头磕了，魂已经飞掉了，你没有一种精进心，没有一种忏悔心，所以你错乱地在修心。

## 13-5. 忏悔的必要性

- 修心修行到底是修什么？

\* 如能常持忏悔心和惭愧心，一定能精进修行，得到精进波罗蜜；不会忘记自己的本源

摘录：经常要感恩，常生忏悔，那是个宝贝。因为你常生忏悔，别人会慈悲、同情你；经常去作恶或者去欺负别人的人，一定是一个贡高我慢者。

# - 忏悔是一个法宝

摘录：学佛之后，一旦明白了道理，知道自己做错了事情，这个时候一定要懂得忏悔自己。今天师父给大家讲的，都是菩萨讲的，若此恶业有体相者，尽虚空界不能容受。实际上我们学佛，要懂得忏悔。

# - 忏悔-心灵法门第五大法宝

摘录：吃苦是消业，忏悔更是消业。忏悔消业有时候比吃苦消业更重要，因为从心里愿意改变了，一个人才会真正改变。吃苦消业是一种惩罚，让你知道不应该这样做，这种忏悔是有限的。真正的忏悔是从内心出来的大忏悔，真正的觉悟，自觉，忏悔自己过去感情上的错误、瞋恨的业障……身口意业全部都要大忏悔，末法时期就是要大家多多忏悔。



- 妙用忏悔这个法宝，把我们的灵魂  
洗刷得尽可能地干净

摘录：大家要好好掌握这些东西，用菩萨给我们的经文去掉身上的孽障，去掉身口意三业，功德无量。一个人只有真正学会忏悔的时候，才能够达到忏悔的境界。

## 13-5. 忏悔的必要性

- 恶缘来的时候，要好好地忏悔，

知道上辈子没有做很多好事

缘分可以让你烦恼。善缘恶缘，恶缘来的时候，要好好地忏悔，知道上辈子没有做很多好事；善缘来的时候也要当心，因为善缘过分会妨碍修心的。

## 13-5. 忏悔的必要性

- 一切都是空的，唯有业随身-要改掉自己心中不好的、身上不好的毛病，早早地忏悔，早早地修行

摘录：诸法无我。所有的东西带不去，什么是我的？没有。所以争什么，争到后来一切都是空的，唯有业随身。在人间很多人还经常想不通，去钻牛角尖。

## 13-5. 忏悔的必要性

- 忏悔也是行愿；因为你忏悔，实际上也是为众生的无知、沉沦而哀伤

摘录：忏悔也是行愿，很多人在忏悔当中就是在行大愿。“观世音菩萨，我真的再也不做坏事了。”这是不是许愿啊？所以，对人间众生的无知、沉沦、哀伤和哀悯，因为你忏悔，实际上也是为众生的无知、沉沦而哀伤。

## 13-5. 忏悔的必要性

- 后悔是消耗你的宝贵时光；真的后悔的话，那你就念念《礼佛大忏悔文》

摘录：我过去做错事情，天天自责难过，那是消耗你宝贵的时光啊。如果你真的后悔的话，那你就念念《礼佛大忏悔文》...不同命不同运，不要去消耗自己宝贵的光阴，缘分是这样，我就这样了，随缘，要懂得后悔不会给你带来任何的机会。

## 13-5. 忏悔的必要性

- 你是我心中永远的痛- 有时候它是一个  
责任，有的时候你愧对了别人，不是你  
念几遍礼佛大忏悔文就能化解掉的

摘录：希望你们要懂，要发心发愿对众生好，做人本来就具有的高贵品质一定要有。人的道德在哪里？做人之德啊。尊老爱幼就是一个道德，先人后己就是一个道德，不打妄语、帮助别人就是一个道德，所以人家说成就你拥有的行佛之道，就是你有品德、你有道德。

## - 五十知天命；留给你忏悔

念礼佛大忏悔文的时间都不多了

摘录：你知什么天命啊？你应该知道：五十了，赶快修行了，赶快帮助别人了。因为留给你帮助别人时间不多，留给自己改变自己心态的时间也不多，留给你忏悔念礼佛大忏悔文的时间都不多了，这才叫“五十知天命”。

## 13-5. 忏悔的必要性

- 要忏悔，这才叫真修；学佛人只有更加精进地修心修行，忏悔自己的业障，才能早日回到天上的家，早日回到观世音菩萨的怀抱

摘录：要懂得这些道理，要觉得自己活得太糟糕，过去做错了太多的事情，再想想自己过去做的事情，很多事情都不是人做的，而你却做了，所以要忏悔，这才叫真修。



## 13-5. 忏悔的必要性

- 没有一个人一生不犯错的-佛陀有两个孩子：一个叫“从来不犯错”，第二个叫“懂忏悔”；我们肯定是第二个孩子

摘录：做错事情要改...我们犯错之后应该成为一个懂忏悔的孩子，所以为什么佛陀给我们礼佛大忏悔文？忏悔很重要，没有一个人一生不犯错的。我们做第一个孩子非常难，只能做第二个孩子，要懂忏悔。

## 13-5. 忏悔的必要性

- 世界上有两个人甚为希有

有罪皆能忏悔，如是之人甚为希有

摘录：佛经上面讲“世有二人甚为希有，如优昙花难可值遇（就是很难遇到优昙花，它不大容易开的），一者不行恶法，二者有罪皆能忏悔，如是之人甚为希有”...第一种人在天界，在天界有这种不行恶法的。你们已经在三善道的最后一道了，所以有罪要皆能忏悔，如是之人甚为希有。

## 13-5. 忏悔的必要性

- 一个人可以不开悟，  
但是不能没有忏悔心

摘录：一个人可以不开悟，但是不能没有忏悔心；  
一个人可以做错事情，但是不能没有改变自己的心。

## 13-5. 忏悔的必要性

# - 忏悔是锻炼心量的一个很重要的因素

摘录：要把自己的心量增加到无尽无量，就是没有尽头。也就是说，一个人谦虚要谦虚到没有尽头，要无量，任何的事情我都能接受，就叫无量；任何人对你怎么样，你都要能够接受，这就叫“无量”。要记住，无量之后，才会没有边啊，叫无量无边。

- 不要等碰到了事情再改，  
没有碰到事情也要改正

摘录：不要等到地震了才知道要逃，没有地震的时候  
就要让自己好好修心，让灾难不要来。

# - 前愆不灭，后果又生

希望你们要懂得前愆不灭，后果又生啊，你前面没有忏悔，以后你还会生出后果，做错事情，你怎么能够忏悔好呢？

《五大法宝-大忏悔》之六

[点击查看视频](#)

[点击查看完整开示](#)

# 忏悔的妙用

## 1. 对于入世



- 你想要在人间活得舒服，  
你就要不停地忏悔

摘录：举个简单例子：不要去跟人家争，要经常说对不起，要经常忏悔，常说“对不起，我做错了”。做错了并不能破坏你的形象，而真正恶劣的形象是明明做错了还不承认自己的错。



- 错了就是错了

说声“对不起”反而显示出高尚

摘录：你不跟人家讲“对不起”，人家背后就骂你。你不值得人家喜欢，你不值得人家尊敬，你不是一个好徒弟。

# - 让自己和别人这辈子都无怨无悔

摘录：我们要真修、真忏，不断要真正地去修心，我们还要真心地去忏悔，要让自己和别人这辈子都无怨无悔...师父希望你们做事情，不要让人家后悔，也不要让自己后悔。

# - 重生生命

\* 拥有新生命的人必须断掉

你过去所有的恶念

摘录：我们学佛后拥有新的生命，拥有新生命的人必须断掉你过去所有的恶念，要修所有的善业，持戒修法，改变命运。



## - 重生生命

\* 第一不能犯业；

第二，犯了业要赶紧忏悔

摘录：有时候别人对你的一次劝导，可以让你重新获得新的人生。所以有时候，你能够听别人的劝，那就是你的福气；如果你们到今天还不知道在这世界上应该怎么样，有很多的苦，那你就会越来越苦。

## 重生生命

\* 忏悔之后才能做个很自在、很舒服的人；你的菩提心就开始照耀着你了

一个人如果改正了，这个人的人生就改变了，这个人的生命是在重生。不要让以前的业障绑住你，你今天忏悔了，你还考虑到过去的业障这么重——绑住你了。忏悔之后才能做个很自在、很舒服的人。当你把你的真如本性显露出佛性的时候，你的菩提心就开始照耀着你了。“菩提夜菩提夜”，菩提心、菩提心，菩提心就是佛心。

# - 转定业

摘录：师父跟你们说心里话，定业很难改变，佛菩萨不会帮你们改定业，也不能改定业，但是可以让定业转化为佛力。也就是说，你今天做的不好的事情，菩萨都不能帮你改变过来，你一定会受报，但是在你学佛修心之后，这种定业会转变，佛菩萨的加持力加上你自己的忏悔心，你的定业慢慢地就可以改了。这不是改，叫“转”。

- 有些人为什么报应就晚来？

要学会忏悔，才能不让这个果成熟

摘录：这个就是：当你自己做错一件事情的时候，你知错了，你跪在菩萨面前忏悔了，你这个恶的因缘就慢慢地成熟，不是一下子成熟的，是慢慢成熟的...万一你损害他人，要马上忏悔，让这个恶果不要成熟。你永远不再做这件恶事，这个恶果虽然还在，但是它只要不成熟，它就不会报。

# - 重罪化解

摘录：一辈子能够念经的人，会化掉很多的劫难...

佛法真实不虚，虽然你上辈子做了很多的烂事，如果你这辈子能够像和尚、尼姑一样，你就好好地念经、念佛、忏悔，你的这些重罪就会慢慢地化解掉。



## - 消除灾难

\* 常念《礼佛大忏悔文》

会去除一生中所有的灾难

摘录：一生中有灾难的时候完全靠念诵《礼佛大忏悔文》。

很多人问：“卢台长，我念一遍《礼佛大忏悔文》够了吗？”

还有人跟师父说只念《七佛灭罪真言》，这是不一样的。

## - 消除灾难

### \* 真心实修躲灾难

摘录：要对照自己的心，对照菩萨，你自己的行为像不像菩萨？这样的话，你才能真心实修躲灾难。经常忏悔自己的人，可以躲掉很多灾难啊。

## - 消除灾难

\* 没智慧，要好好地忏悔  
因为你修成了，你才会平安

你不好好修，你是害自己，不是害别人，这种人就是没智慧。现在你们这些弟子很多人都是这样的，没智慧，要好好地忏悔。因为你修成了，你才会平安。

## - 得护法、佛菩萨的护持

\* 常忏悔，心就会清净；人才会干净；  
因为你干净了，菩萨才会在你的身上

摘录：知道护法神是怎么到你身上来的吗？是因为你守戒。守住戒了，你才能得到佛菩萨的保佑。你今天不去做坏事，不去讲人家的不好，不去偷东西，不妄语，不恶口等等，你的意念不乱动，护法神才会在你的身上。很简单，因为你干净了，菩萨才会在你的身上。

- 得护法、佛菩萨的护持

\* 当你忏悔了之后，你的人就会变成一种  
清净的法器；菩萨就可以用你的法器  
去度人，去帮助人家，可以去救人

摘录：为什么？就像一个清净的道场一样，因为你忏悔了之后，  
就是打扫了自己心灵当中肮脏的东西，让那些肮脏的东西统统地  
离开了你的身体、肉体和灵魂，你的心就得到安定和干净，就像  
一个干净的道场一样，菩萨可以随时地常住在你的心中。

# - 要学会忏悔，学会布施，要善用人生

摘录：这辈子你就是骂我，我忍了，因为我跟你下辈子再见了，还完了，我不想再跟你下辈子了，所以，我就随你，你要骂就骂，不造下辈子的因，不就结束了吗？如果你这辈子在还债，你还对他不好，然后你又跟他吵架、打骂，那么对不起，你下辈子再来还吧，道理就是这么简单。



## - 转凡成圣

### \* 成为一个人间的“人上人”

大家要记住：学佛修心是长期艰巨的，要克制私心，要克制自己的毛病，要懂得忍辱精进，要懂得检讨，要懂得忏悔，要懂得慈悲。这样的人才能成为一个人间的“人上人”——实际上就是超越了人的境界的一个圣人。

## - 转凡成圣

\* 我跟别人不一样，我不贪  
我要成为内心干净的人，成为  
一个圣人，我要真心忏悔



《五大法宝-大忏悔》之六

[点击查看视频](#)

[点击查看完整开示](#)

# 忏悔的妙用

## 2. 对于出世



# - 增长福慧

我越修越好，我的业障会越来越少的。这就是正思维。如果你的思维不正，就是说，“我不修，反正业障会越来越多”。就像很多人还房贷一样，利息越来越多，我一辈子还不完，越积越多。这就是负面的思维。所以，要忏悔自己的业障。念经可以去除很多的业障，但是不能再造新业，福慧才能增长。

# 一 消除杂念

怎样消除自己的杂念，不动心？。。。

第四，持咒忏悔。即念经。

当脑子乱想心里烦恼时，要专心念经用心忏悔，烦恼自然就消除了。

# - 圆满功德：不做的人就没功德

我多做，哪怕多错，我念《礼佛大忏悔文》，但是我做得好的地方全部都有功德的，虽然我做错的地方还是要记上错的，但尽量在做的时候少犯错。碰到问题就念《礼佛大忏悔文》，把不好的孽障消掉，那你的功德就圆满了。不做的人就没功德。

# - 念经的窍门

师父教你们几个特别情况下念经的窍门...

4. 生气时念经，要一边在忏悔，一边要在不发出声音的同时在心中说：观世音菩萨加持我，加持我……这点很重要的。

- 转化习性；让你的心转化；  
心才会清净，你的意念  
才会起干净的念头

摘录：要改过忏悔，转化我们的习性...就是要赶快改过来，改过来之后还要忏悔。...只有想通、看穿，只有忏悔，而且要转变我们的习性，也就是转化我们的习性。

# - 断贡高我慢之心

众生和我是无边无际的，什么意思呢？就是说，众生跟我们的缘分不知道多少年以来已经有了，因为我们过去可能都是做过菩萨、做过佛的，我们现在活在这个世界上不懂得怎么样对别人好，实际上你就是不懂得佛法、因果。所以，要常忏悔，把每个人都视作未来佛、过去佛、现在佛，你才能真正地断掉自己的贡高我慢之心。要自度度他，先把自己度好了，你才能度别人。

## - 消除业障

### \* 修行必须要有的十大行愿之一

4. 忏悔业障，要经常忏悔自己的业障，才能进步，明白道理才能修得好。如果认为自己什么缺点都没有，你说能修得好吗？业障如影随行，丝毫不差，只有忏悔，才能消除。



## - 消除业障

\* 不管碰到什么事情，念礼佛大忏悔文  
罪孽消除得最快

摘录：一个人怎么样跳出痛苦，并阻止自己的罪孽？就是要发大愿心...不管碰到什么事情，念礼佛大忏悔文，罪孽消除得最快。礼佛大忏悔文要多念，保平安的，很多人都不知道这一点...保平安就是经常承认自己的错误、缺点，碰到事情说“对不起，我没做好，对不起”，这就是人间的“礼佛大忏悔文”。

## - 消除业障

### \* 毛病改正，境界提升

摘录：为什么要忏悔，因为忏悔能消除业障...是人就会有错，做错事情没有关系，要懂得忏悔，要懂得道歉，然后改过，这样就会把自身的毛病改正，境界提升。

## - 消除业障

**\*小妄语只要向众生忏悔,一般都能消干净**

摘录: 比如今天他不想借钱给人家, 人家问他借钱, 他说: “我今天兜里没带钱。”这就是小妄语。这些妄语一般的只要念《礼佛大忏悔文》, 而且跟人家要说对不起...如果想要把自己身上这个孽障去掉的话, 最好的办法就是当着众人的面说“我对不起”...因为你做错事情后你说了一句“对不起”, 所有的人说“算了, 原谅他吧”。只要他们这个意念一起, 你就得到解脱。

## - 消除业障

### \* 提前激活-消孽障和消灵性

摘录：提早激活的孽障都是没有力量的...这样提早激活的孽障需要赶紧念小房子，所念小房子的数量比报应期到来时所需要小房子的数量要少很多。等到报应期来的时候，有时念很多的小房子也不一定能够消灾。这就是为什么病要早看...如果念《礼佛大忏悔文》到一定时候，那个部位痛了，就是那个部位的孽障激活了。激活是一件好事情。孽障激活后，再念几张小房子，这个孽障就能够消掉了。

## - 消除业障

### \* 割舍忘记的一个方法

师父现在教大家几个割舍忘记的方法。。。

第二个叫拜忏，就是拜菩萨、忏悔。实际上拜忏是很好的，“观世音菩萨，原谅我吧，我做错了。请您救救我吧，我以后再也不做了。”

# - 消除业障 \*把一切可能造成自己轮回的业障要消除掉

摘录：经常的忏悔，经常检讨自己做得很不好，自己的罪业深重，我要忏悔。我们要懂得忏悔罪业，我们必须把一切可能造成自己轮回的业障要消除掉...业障是什么？是我过去骂过人、打过人、杀过鸡鸭、曾经害过人家等等，这一切都是你的业障。你要把它消除掉，那么你就可以轻轻松松上去了

- 消除业障 \*不把自己放在心上  
自己都没了，你就可以消业障

要消孽障，把自己转成空的。把事情转成空，把人转成空，这就是空性。因为如果你不把自己放在心上，自己都没了，你就可以消业障。

- 消除业障 \*先消业障最大的优点是得解脱- 一句“对不起”，就是拿着橡皮在擦自己做错的事情

摘录：很多人误解以为给菩萨磕磕头，求求菩萨就可以了，实际上应该先忏悔，然后消业障，接着再念经，再祈求，那效果就不一样了。先消业障最大的优点是什么呢？就是得解脱。



- 消除业障 \*先消业障最大的优点是得解脱- 一句“对不起”，就是拿着橡皮在擦自己做错的事情

摘录：那么想得解脱的话，就是说要想通、想明白，就要勤修忏悔...经常忏悔，勤修忏悔，可以去除业障，这就是为什么师父要你们经常说自己做错了，经常要说“对不起”。经常忏悔的人，你的业障慢慢地就没有了。

- 消除业障 \*每天念诵《礼佛大忏悔文》  
把业障消掉，然后不造新业，旧业也不来，  
结束了，没有了，那你慢慢地就没有业障了

摘录：那怎么样才会没有业障呢？很简单，我今天有53个缺点，  
我每天改一点，总会改得了；我过去有180个缺点，我把这180个缺  
点都不犯了，每天念诵《礼佛大忏悔文》把业障消掉，然后不造  
新业，旧业也不来，结束了，没有了，那你慢慢地就没有业障了。

- 消除业障 \*通过学佛修心，通过忏悔，  
大事化小、小事化无，融化掉了，变得没有了

摘录：你们听从师父的教导，改掉自己的毛病，改正了就会没事了；如果你们不听，你们心里会罣碍。如果融化不掉，那就是块砖头，说小一点就是粒石子，把它放在心中，撞到哪里，哪里就会痛。所以，不能化解感情挫折、不能融化痛苦烦恼、不能消除困境磨难的人，他就等于拿一粒石子、拿一块砖头、拿一把剪刀放在自己的心口上，碰到哪里、剪到哪里，哪里就会痛。

- 消除业障 \*要修善修佛，

忏悔宿业，业消则病愈

摘录：也就是说当你知道自己有病的时候，自己业力很重的时候，自己很倒霉的时候，实际上，你就要知道这是宿业所为了。你必须开始修心念经，忏悔你的宿业...所以当你忏悔了你过去所做的业，你的业力就会慢慢的消除，你的病就会慢慢的痊愈。

# - 消除业障 \*那么消业障的方法是什么呢？就是要忏悔

当一个人学会忏悔，那么你就是把过去不好的事情慢慢消除了。忏悔就是相当于一个人造了口业，跟人家说对不起，那么别人不生你气了。实际上这就像人间的忏悔一样。

# - 增长智慧 \*学佛人要有智慧， 要时刻检讨自己，不要去有任何变化

摘录：师父到现在还在检点自己、检讨自己。虽然师父三岁开始叩头求佛，但师父觉得如果自己年轻的时候再早点念经懂得修心，可能这个电台会办得更早，可能救人会救得更多。师父是在不断地忏悔自己的过去。师父四十八岁才开始这么做，人家说已经挺好了，但是师父觉得还是晚了。所以说学佛人要有智慧，要时刻检讨自己，不要去有任何变化。

## - 增长智慧

**\*想要有智慧的人就是要不停地忏悔**

摘录：智慧越来越多，你就越要懂得要忏悔，因为你把身上的错误忏悔光了，你的智慧才会散发出来啊。你心中的佛性，本来是很有智慧的，但你把佛性在累世弄脏了，你每一天忏悔就等于你每一天把这个佛性擦亮啊，你越擦得亮，它的光就越能照出来啊。想要有智慧的人就是要不停地忏悔，要知错啊。



13-6. 忏悔的妙用 / 对于出世

- 增长智慧

\* 懂得忏悔的人就有智慧

白话佛法 7-5



# - 增长智慧 \*忏悔心和惭愧心 能够让你生起般若智慧

摘录：学佛人应该常常生起惭愧的心和忏悔的心，因为忏悔心和惭愧心能够让你生起般若智慧...而我们要懂得，慈悲是菩萨的境界，是我们的初心...一个人总觉得自己工作没做好，总觉得对不起别人，总觉得过去伤害过别人，如果有这种心，这个人不会懈怠；贡高我慢，总觉得别人不如自己的人，不会有太多的悲愍心。

- 增长智慧 \*你经常忏悔，你就能守住戒，你就能得到佛光普照，而且还会有一种“戒光”出现

摘录：你一个人整天地忏悔、守戒，常说我这个地方做错了，我那个地方做错了，你下次就不会做错了，这个戒力就会越来越强了，就会产生一种光，这种光会去除你见愧的光，就是说去除你不认为自己很惭愧。否则让你慢慢觉得很惭愧的这种光照着你，你会觉得很丢脸，自己会觉得我做错多少事情。

- 增长智慧 \*忏悔力，就是渐渐感到自己羞愧的力量，是一种自我加持的光；

一定要守戒，懂忏悔

摘录：把肮脏的东西硬拿在身上当宝贝，还不肯扔掉，你不就是个垃圾桶吗？你把所有肮脏的东西全部抱在身上作为你的宝贝，不肯丢掉，那你身上散发出是那种无限的臭气。

师父今天就讲到这里，我们要感恩观世音菩萨给我们传下来这么好的法门。大家要懂道理，一定要守戒，懂忏悔。

- 增长智慧 \*因为我真的  
实心忏悔了，菩萨真的会帮助我了，  
这种人难道不算聪明吗？

真正聪明的人，真正有智慧的人，他是个实实在在修心的人。这种人是真的聪明，真的有智慧。为什么？因为我真的实心忏悔了，菩萨真的会帮助我了，这种人难道不算聪明吗？...老老实实、实实在在地修心，才有智慧。错了就错了，对了就对了，没有关系。

- 增长智慧\*解脱无尽的烦恼、断无明习气；

忏悔可以改变束缚六根的孽障，

帮助我们摆脱不好的习气

摘录：当一个人觉得自己做错了事情、想忏悔的时候，就是这个人改正恶习的开始。当一个人得罪另一个人的时候，往往不愿意承认，其实，越是不承认错误，这个人的麻烦就会越多、毛病也会越多。师父希望大家敢于承认自己的缺点和错误...

其实说声“对不起”，又有什么呢？忏悔可以解脱无尽的烦恼。

# - 增长智慧 \*忏悔变得清净， 就会断掉你的无明习气

发无名火，没有道理地发火，现在人的毛病动不动发火，没有道理就发火了，看你不顺眼就发火。在公共汽车上其实最能看出一个人的修养。你们去看，坐公共汽车，有修养的人怎么都笑嘻嘻的。我们学佛人坐地铁，我们嘴巴里念经，哪会去听人家讲，哪会去看人家“这个人讨厌，那个人蛮好看，这个人怎么样”？不看的，就念经。

- 增长善根；善根多重要——善解百灾

\*经常找找自己的病因，

那么你就是拥有善根器

摘录：经常找找自己的病因，那么你就是拥有善根器，这个人才会有善根、好根器；如果这个人永远以为自己是对的，这个人是没有善根的；一个不懂得忏悔自己、不认为自己做错的人，这个人是永远得不到众生和菩萨加持的。

- 增长善根；善根多重要——善解百灾

\* 于我法中，若知有罪  
而忏悔者，增长善根

摘录：要学会忏悔，因为忏悔之后增长善根。你只有把你的恶忏悔掉，你的善根才会成长...佛陀讲，你们跟着佛陀学佛中，如果知道自己有罪，马上忏悔的人，这个人有善根。



- 清净身口意三业- 忏悔就是用橡皮擦  
把白纸上不干净的东西擦掉；

## 洗涤灵魂中肮脏的东西

摘录：我们平常做人，已经被一些不好的习气所困扰，我们该怎么办呢？办法只有一个，那就是“忏悔”...《礼佛大忏悔文》和《七佛灭罪真言》就是橡皮擦，可以把我们身口意中肮脏的东西全部擦洗干净，菩萨是多么的慈悲啊，给了我们这么好的经文，帮助我们忏悔洗涤灵魂中肮脏的东西。

- 怎么样能够洗涤自己的贪瞋痴？

最好的方法就是念礼佛大忏悔文

摘录：一定要多念，因为一个人如果不喜欢忏悔，不喜欢承认自己的缺点，你就很容易陷入困境。陷入困境的话，你就无法相应身口意。一个人不喜欢承认自己的缺点，你就经常不开心、经常想不通、经常难受。



- 真诚忏悔之后你的心就开始清净了；  
不懂得忏悔，就永远找不到方向

摘录：但是你真诚忏悔，犹如一盏明灯，可以把过去所做的很多恶事忏悔掉。但一定要真诚忏悔，真诚忏悔之后你的心就开始清净了。谁没有做过坏事？谁没有做过错事？只要是人，就会做错事。但是要懂得忏悔，不懂得忏悔，就永远找不到方向。



## 13-6. 忏悔的妙用 / 对于出世

- 学佛人要想心灵不受苦，就要学会有智慧，  
要心佛合一，要做无相忏悔，心中  
要无非无恶，无有嫉妒，无有劫害

摘录：我们的肉身来到人间是阴阳缘分所为，我们的肉身  
在人间吃尽了苦头，我们不能再让自己的心灵受苦...只有精神能够  
看到未来，当你的精神充满着佛性和正能量，你才能让自己的  
肉身变得越来越干净，你就不会去利用自己的身体换取物质的  
享受。

# - 修戒律、常忏悔就会解疑惑

摘录：修戒律、常忏悔就会解疑惑，你天天修戒律，而且经常忏悔自己做错的事情，慢慢地你就会什么都明白。不明白是因为你没有戒，不明白是因为你没有忏悔，所以你的疑惑就一直在心中。

# - 无滞无碍

摘录：师父要你们无滞无碍，心中没有阻碍，经常想我没有对不起别人，我过去对不起别人，我全部念经、念《礼佛大忏悔文》忏悔了，从现在开始我从来没有做过对不起别人的事情，走路走得响，讲话也讲得响，夜晚也睡得香。

# - 返妄归真； 震荡、洗涤自己的心灵

摘录：成佛就是返妄归真，就是你要把妄念拿掉，要归到你真正的本性当中去...观世音菩萨经常告诉师父，让师父返朴归真...简单的给你们讲一点返朴归真，师父给你们分为三大类来讲...第三，这个最重要...师父现在的法门就是让你们找到你们的过去来忏悔，然后结合这辈子种下的善因，你就能找回你的老家了。

- 自净其意；改掉恶习；把自己弄得干净一点；你现在不靠自己把自己过去的孽障消除，你怎么能够上天呢？

摘录：连菩萨都不动因果的，你自己种下的因，你自己得到的果，你念经就把你念上去了？念经把你念上去，等于像补课一样，你的基础已经可以考上大学了，但是你还不够保险，所以，大家帮助你推一把，这才叫助念啊。你现在不靠自己把自己过去的孽障消除，你怎么能够上天呢？



# - 找回自我

摘录：师父要你们无滞无碍，心中没有阻碍，经常想我没有对不起别人，我过去对不起别人，我全部念经、念《礼佛大忏悔文》忏悔了，从现在开始我从来没有做过对不起别人的事情，走路走得响，讲话也讲得响，夜晚也睡得香。

# - 大慈悲心才是你永恒的喜悦

摘录：为什么人会不开心？就是因为慈悲不够。你今天想不通：“他为什么会对我这样？”因为你没有慈悲心。如果你今天有大慈悲心，你会想到：“他为什么对我这样？可能上辈子我对他真的很不好，欠了他很多，然而本身这件事情我也有错，所以他一直对我耿耿于怀，对我不好，我真的要忏悔自己做错的事情。”这样一想，你自己心里就会舒服。

# - 我们要找的真如，就是要忏悔消孽

要记住：我们要找的真如，就是要忏悔消孽，就是要经常学会忏悔，学会“哎呀，我又做错了，我真对不起啊”。人家讲我了，“哎呀，我又做错了。哎呀，我真的是不行啊”。很多徒弟现在就是，“哎呀，师父我错了，我错了”。一天到晚我错了。从境界上来讲，他嘴巴里说“我错我错”，是他认为自己是错了，他是蛮好的。但是你对工作造成了不利影响，你忏悔之后要改正的，不是说我错了而不改。

# - 提升心性：所以每个人都要忏悔

提升心性是什么？就是要把自己的信心、良心和本性慢慢地提升上来，我不贪，我不求，我觉得我够了，我很满足了，我现在活在这个世界上，我比太多的人过得要好，我自己已经活了一辈子，我的年纪这么大了，我就是贪得再多，那也是遗产，我没有必要再去拼命地追求这些得到后又要失去的东西，这样的话，你才能忏悔除掉你心中的心垢，心里肮脏的杂念都会没有，所以每个人都要忏悔。

# - 经常有忏悔心的人， 才会有开悟之意

师父为什么要你们经常说“对不起”啊？经常说“对不起”的人，才会经常有忏悔心；经常有忏悔心的人，才会有开悟之意。先有开悟的意念，然后才得开悟之心，心才会慢慢地开悟出来。所以，师父教你们一定要先消业障。

## 13-6. 忏悔的妙用 / 对于出世

- 当你知道自己做错的时候，你才会把佛当成一面镜子，因为当这面镜子照着你自己的时候，你渐渐地就会明白自己；才会明心见性

摘录：因为当一个人在不断地忏悔之中，他才能感觉到自己有救...一个人只有把佛放在心中，时常照见自己的心，师父指的是外心和内心，你才会明白自己，学佛人才会明心见性。



# - 见到自性如来

修心不在于形式，而是要打开心门。好比你要去车行修车，你要先把车盖打开一样，如果你不把车盖打开，别人怎么来修你的车？你今天修心，就是要打开自己的心门，就是要和自己的内心对话：“我今天做错了什么？在我的心灵里还有多少肮脏的事情，尽管我知道自己的毛病，但是我还没有忏悔？”只有打开自己的心门，好好地把内心肮脏的东西清洗干净，你才能见到自己的佛性，这就是自性如来。



# - 成为一个真正的觉者

我们人就是在转换理念中修心，就是在认识自己中修心，就是观察自己——自己的业障、自己那些不好的觉，有没有觉悟。所以“观自在菩萨”，就是能够经常“照见五蕴皆空”，这个“照”就是要看到自己身上所有的毛病。所以懂得反观自己，懂得觉照，懂得忏悔，懂得反省的人，他才是一个真正的觉者。



《五大法宝-大忏悔》之六

[点击查看视频](#)

[点击查看完整开示](#)

# 忏悔的妙用

## 3. 对于来世



# - 你想不想下一世好一点呢？

摘录：从自己的所作所为，能知道这一世为什么有这个命运。因为你现在做的一切，你都能知道你今后将来会有什么命运，你还敢乱做吗？因为你今世所受的苦，你已经知道你前世所造的业了...要好好的改正，修心，念经，忏悔...不论恶缘、善缘都是你前世造成的。你想不想下一世好一点呢？那就现在开始好好的学佛念经，你就知道你下一辈子会到哪里去了，有什么报应了。



# - 先要忏悔，你才能得救

也就是说这个人要有忏悔心才有救，先要忏悔，你才能得救，你连自己身上的习气都不知道悔改，怎么能得救呢？

- 白话佛法 1-25

当你今天忏悔了，你就得救了；你今天不肯忏悔，你就不得救。

- 白话佛法 3-43



# - 把心里的尘埃 洗干净，去除；脱离六道轮回

摘录：必须把心里的尘埃洗干净，去除，才能脱离六道轮回，怎么脱离呢？以后不再造业，过去已经做过的，用师父教你们的方法，去修补你们的心灵，即念经忏悔。



# - 多忏悔吧，忏悔会让你们 摆脱六道，这就是忏悔的妙用

如果我们在生命当中没有怨，也没有恨，师父告诉你们，实际上你们很幸运，因为你们已经没有下一次在六道轮回的种子了，所以你们就不会愚痴，就会清净心灵，就会圆满人生，你们就会求光明，就是心里整天都是光明的，你们就会利益众生，你们就会慢慢地觉得自己不执著了，没有烦恼了。



- 好好忏悔，你相信了菩萨之后，  
当然就了脱生死了——不怕了

摘录：记住这四个字：信即得度。信了，你就得度了，马上能得度。修即解脱，就是修了，马上就能解脱。见佛了生死，看见菩萨了，根本不会怕死，因为菩萨会照顾你，会帮助你，会让你活得很好。你看见菩萨了，有信心了，生癌症都不会死。

# - 阻止你累世的业力出现

摘录：因为你们在正修，佛菩萨就会保佑你们，你们头上会有佛光，过去做的小业障真的能消掉，因此不要让累世的罪业再来侵入你当下的身体，师父现在让你们念《礼佛大忏悔文》就是忏悔你前世的罪业，也只是前世而已...前世欠的债，今世尽量不要让它发出来，念《礼佛大忏悔文》之后把小的业障消掉了，大的激活了，然后念“小房子”还债。这就是阻止你累世的业力出现。



# - 要你们忏悔， 就是要制止你们的新业

师父要你们悔改，要你们忏悔，就是要制止你们的新业，不许你们再犯罪了。这是师父跟你们讲的真话。师父很累，但是师父只要看到你们青年人身上哪怕有一丁点的毛病，师父如果不指出来，是师父的不对，师父指出来了，你们不改，就是你们在犯戒。





# - 还清账目，才能无债一身轻

许多人年纪都那么大了，整天为后代操心，应该想一想自己还能活几年，应该为自己过去所做的罪责承担责任，好好忏悔，还清账目，才能无债一身轻。怎样知道自己过去所造的罪呢？就是要看报应。如果到了晚年身体非常不好，都是病痛，说明你的冤亲债主都来找你，晚上噩梦不断，就应该好好忏悔自己所做过的罪业。



# - 带业往生

摘录：现在修行，忏悔罪业，才能带着很轻的业往生。比如，曾经伤害过人家，而现在改过了，一直在修心念经，做善事，等到他要走的时候，是带着很轻的业往生。犹如一件肮脏的衣服，虽然洗过好几次，还留有印记，但是这件衣服还是干净的。菩萨慈悲，带业往生，是带着这种很轻的业往生，而不是当你明白道理后继续造业，等到死的时候，才忏悔，这样是上不去的。

# - 拔一切业障根本， 得生净土陀罗尼

你们的重罪已经种在你们的八识田中，已经不是消掉的问题，而是要拔出来。你们的恶业已经种在你们的八识田中了，说句不好听的话，如果你们很多人过去偷过东西的话，你说念念经就能够念掉这些恶业吗？那是念不掉的。你要忏悔：“我要把这个恶根拔出来，我许愿我永远不再偷东西了。”这样的话，你才叫“拔一切业障”啊。

《五大法宝-大忏悔》之七

[点击查看视频](#)

[点击查看完整开示](#)

# 不(真心) 忏悔的后果



- 不懂得忏悔的人，  
不懂得控制自己、不懂得觉悟的人，  
这个人就不能称为真正的人

# - 不知悔悟就会气场不好， 灵性容易上身

不知悔悟就会气场不好，灵性容易上身。一个人活在这个世界上，要学会观察。《礼佛大忏悔文》念得越多，心里越来越平静，越来越开心。经文念到后来就是声波光束，就是和菩萨接通了。

## 13-7.不（真心）忏悔的后果

- 要是做错事情的话，你们就会往三恶道去；你到了这种道之后；你们连忏悔的时间都没有了，就是这么可怕

摘录：你到了这种道之后，你进无可进，师父可以告诉你们，你们连忏悔的时间都没有了，就是这么可怕。。。所以，进无可进，离无可离，到了三恶道之后就没有办法离开了。



- 一个不懂得忏悔自己、不认为自己做错的人，这个人永远得不到众生和菩萨加持的

白话佛法8-13



# - 真正恶劣的形象是 明明做错了还不承认自己的错

做错了并不能破坏你的形象，而真正恶劣的形象是明明做错了还不承认自己的错。比如两个孩子吵架，一个孩子说“妈妈我做错了”，你不会讲他怎么样。另一个孩子在狡辩，“我又没做错，怎么样怎么样……”。你会恨得不得了，因为你知道他在吹牛说谎。你说哪一种形象对你来讲更能让你接受啊？

# - 不忏悔我们自己 做错的事情，慢慢就消福了

摘录：我们有时候人的福为什么会慢慢地减少？因为我们不知福啊！因为我们不忏悔我们自己做错的事情，永远以为自己是对的，慢慢就消福了。



# - 不忏悔的话， 到时候身体就会出毛病

就是那些刚刚学佛的人，不知道天高地厚，以为菩萨讲过他就没事情了，其实等待他的就是大灾难。今天跟你们讲的都是重罪。比如说收别人印经书的钱，或者私吞、占为己有，也是重罪。所以你们要好好忏悔啊，不忏悔的话，到时候身体就会出毛病。你们出毛病的时候还以为，为什么我天天念《大悲咒》还会生癌症呢？因为你的孽障已经大于你的功德了。

- 必须忏悔，就像衣服必须要洗一样；人不忏悔，就会越来越脏

摘录：我们说人必须忏悔，就像衣服必须要洗一样。如果你衣服不洗，就会脏；人不忏悔，就会越来越脏。思维上面的脏比衣服的更糟糕，因为它会有一种放射性的物质产生，那就是连锁地做错事情而不知道悔改。



- 心里一辈子不会舒服-难道你自己做错事情，不忏悔，别人会原谅你吗？

摘录：我们能够原谅别人，也应该向别人道歉，因为别人对你也有个理解过程。举个简单例子，别人跟你道歉，你会从心里去原谅他，这是需要一个过程的。难道你自己做错事情，不忏悔，别人会原谅你吗？原谅别人，自己心里就会非常的舒服；如果你一辈子不原谅别人，你的心里一辈子不会舒服。

- 不能做错事情还不承认，还要死倔，  
还要找各种理由，那你是错上加错

这就是佛陀从小就知道的五明。其实我觉得你们有时候也有，至少有一明、两明吧。自己做错事情知道忏悔，这就是明白，对治它，对不对？有时候知道“哎哟，我说错话了”，内心明白了，对不对？要内明。一个人不能做错事情还不承认，还要死倔，还要找各种理由，那你是错上加错。

- 如果徒弟不实心忏悔的话，  
师父告诉你们，你们受的报应更大

摘录：师父再三跟你们讲，人是骗不了人的，你们忙了半天，实际上是骗自己，所以真的要诚心，任何假的东西，时间一长，永远藏不住的。希望徒弟首先要注意这个问题，如果徒弟不实心忏悔的话，师父告诉你们，你们受的报应更大。



- 如果你假的忏悔，你是  
害了你自己，一定会刺伤你的心的

还有一些人嘴巴上说忏悔了、说承认了，结果心里还想不开。接下来他就加了两把锁。第一把锁他认为自己是对的；第二把锁他假的跟人家说想通了，其实他把恩仇锁在心里面了。所以要么自己彻底地忏悔，要么还不如把自己真实的感受讲出来。如果你假的忏悔，你是害了你自己，一定会刺伤你的心的。



## 13-7.不（真心）忏悔的后果

- 就像癌症，你没有把它消除，  
它会扩散一样，人的业障就是这样的

你只有不断地去除、消除心中的恶念和业障，在走的时候，才能去西方极乐世界，才能上四圣道。如果你永远把那些恶业藏在心中，在15岁的时候，你这里有一块恶业，在25岁的时候，那里有一块恶业，你曾经做错了什么，你没有忏悔，没有真正地把它消除，而这些储存在你心中的业障会越积越多，就像癌症，你没有把它消除，它会扩散一样，人的业障就是这样的。

《五大法宝-大忏悔》之八

[点击查看视频](#)

[点击查看完整开示](#)

这几个情况  
要赶快忏悔



13-8.这几个情况要赶快忏悔

# - 凡是莽撞不考虑后果的

凡是莽撞不考虑后果的，  
这种人就需要念诵《礼佛大忏悔文》

## 13-8.这几个情况要赶快忏悔

- 多病寿，身体很不好，  
寿命很短；那种内脏出问题，  
时刻会夺去自己生命的病

如果这个人多病短寿，身体很不好，寿命很短，实际上他就是上辈子犯了杀业。师父教你们，如果你们的身体很不好，而且所生的病不是骨折、伤风感冒这种病，而是那种内脏出问题，时刻会夺去自己生命的病，那你就应该多放生，应该多念《往生咒》，多念《礼佛大忏悔文》，多念小房子，因为这些病都是置你于死地的。

# - 每天想到的 就是别人的过失和是非

每天看到众生的过失、是非和缺点——有些人就是盯住别人的缺点，说这个人很讨厌，那个人很小气，那个人根本没修好……每天想到的就是别人的过失和是非，那你必须马上忏悔，因为你已经走偏了，你的修行不够…你每天可以看见很多众生的过失和是非，那你就帮他背业，就会感觉到自己很痛苦。如果这样，你赶紧去忏悔，这就是修行。

《五大法宝-大忏悔》之九

[点击查看视频](#)

[点击查看完整开示](#)

# 忏悔的几个 重要方法



## 13-9. 忏悔的几个重要方法

- 跟自己的师父忏悔  
可以消业障，佛法中叫“还净”
- 是很有智慧的一种方法

摘录：很多人做错事情“师父对不起，我做错了”，接下来他就会得到师父的帮助，他就会得到解脱——他讲给师父听了，反而倒轻松了。跟自己的师父忏悔可以消业障，佛法中叫“还净”。还净，就是还你一个干净。忏悔后你心里就干净了，就舒服了，听得懂吗？还净能得到加持，因为你还净之后，你得到了加持。

- 孽障转移法 - 当着越多人

你讲自己不好，别人全都帮你消掉业障了

摘录：如果当着众生的面你内心忏悔了(你们知道忏悔非常重要的)，当着越多人的面站在前面忏悔(这个实际上就是西方宗教里面的到教主的房间把自己所做的事情全讲出来一样)，当着越多人你讲自己不好，别人全都帮你消掉业障了...你只要在这里讲一讲，你心里就舒服了，人家心里不舒服了，这就叫孽障转移法。



# - 念礼佛时的正确心态

摘录：礼佛大忏悔文真正念完之后，人应该可以使自己跳出痛苦的，但是很多人一念礼佛大忏悔文，“哎呀，我对这件事情啊……”这叫“事忏”。你要从理论上去鉴别它，“我今天念了礼佛大忏悔文，这么多的菩萨，观世音菩萨、我们伟大的佛陀……所有的菩萨、佛都在看着我们在改变自己，我今天忏悔了，这个事情，希望菩萨能够帮我消除”。那么这个时候，你心里就法喜充满，而不是念礼佛大忏悔文让你去回忆过去的。

# 一 念佛的三昧

摘录：你今天说“我要念礼佛大忏悔文来消掉自己身上的业障，我就不去想这些业障，我就把礼佛大忏悔文念好”，一心念佛，这样念出来的经文干净，还是每一遍脑子里就想着“刚才做错的事情，自己很恶心”干净？这就是心念。所以念经要连自己念经的意念都不要有，“我在念经，我要消掉我的业障”——你这样的意念都不要，那你就是“回光返照”，就是菩萨的光会照到你身上，你当下就觉悟，亲证如来本性...念经要念到无能念、无所念，“我没有为某一件事情念经”，这才是念佛的三昧。

# - 这样念《礼佛大忏悔文》的时候， 才会把你所有的罪孽全部消灭掉

摘录：一个人在忏悔的时候，他心中必须要跟菩萨说：“今悉永断，更不复生，我一定永远不再做这件事情了。”这样念《礼佛大忏悔文》的时候，才会把你所有的罪孽全部消灭掉。很多人是这里在做坏事，那里在念《礼佛大忏悔文》，今天嘴巴里骂人，明天又去念《礼佛大忏悔文》，到最后，你说你念《礼佛大忏悔文》还有没有用？

## 13-9. 忏悔的几个重要方法

- 一定要懂得忏其前愆，悔其后过，  
然后用菩萨的清净观，慢慢地  
观照大千世界的万物，这就是法

摘录：“过去我做错了，我不应该这么做，造成对你的伤害”，一定要懂得忏其前愆，悔其后过，然后用菩萨的清净观，慢慢地观照大千世界的万物，这就是法。很多人问师父，什么叫法？能够用菩萨的思维和菩萨的能量来观照，来在人间生活，这就是法。

# - 要“忏其前愆、永不复起、 悔其后过、悉皆永断、更不复作”

摘录：要无相忏悔，要忏其前愆。我们过去做错了很多事情，我们必须  
要忏，从前所有的罪恶，我们的迷惑、骄傲、骄纵、嫉妒等所有的一切  
罪业，要悉皆尽忏，全部要忏悔...希望你们要懂得前愆不灭，后果又生  
啊，你前面没有忏悔，以后你还会生出后果，做错事情，你怎么能够  
忏悔好呢？

《五大法宝-大忏悔》之十

[点击查看视频](#)

[点击查看完整开示](#)

# 正确忏悔 的要点



- 要忏悔自己，  
看看自己做错了什么

白话佛法1-5

- 这里在念《礼佛大忏悔文》，  
而那里又在做坏事  
- 那是不可能有效果的

摘录：《礼佛大忏悔文》是对一个人在有所不知而有所感知的情况下他才作出的这些行为(事情)，这时他念《礼佛大忏悔文》才会受用。因为你不知道自己犯了罪了，念《礼佛大忏悔文》可以消除你的孽障。



# - 念礼佛大忏悔文注重点：

1. 整个礼佛大忏悔文，必须认真无漏。
2. 称佛号要庄严尊敬。
3. 当念到“我昔所造诸恶业，皆由无始贪瞋痴。从身语意之所生，一切我今皆忏悔”这四句要特别用忏悔心来念。
4. “所有众生身口意，见惑弹谤我法等。如是一切诸业障，悉皆消灭尽无余。”要以极其真诚的心来念。  
(这样念经效果会更好。师父开示。)

- 不管做错了什么事情，第一句话就是“对不起”；哪怕是对的也要先跟人家说“对不起”

摘录：我再一次的提醒你们：以后不管做错了什么事情，第一句话就是“对不起”。要把“对不起”一直放在嘴巴上，哪怕是对的也要先跟人家说“对不起”。“对不起”并不是代表你一定是做错了，“对不起”是代表你的境界。

# - 要消孽障，把自己转成空的

要消孽障，把自己转成空的。把事情转成空，把人转成空，这就是空性。因为如果你不把自己放在心上，自己都没了，你就可以消业障。

# - 要无相忏悔

摘录：无相忏悔，就是这个时候已经没有了自己了，我就实心地忏悔，我没有什么面子可言，我本身就没有的，我做错了，我就应该这样。这个时候就不是“我”做错了，而是你的“本性”做错事情，而是你因为受到了世俗的一种污染而产生了这些东西，这叫无相忏悔。

# - 学佛要忏悔，而且要大忏悔

摘录：每个人都是先想了，然后再做的。有些人想过之后而且想得很深就做了，这就是人为什么会常常活在后悔当中。学佛要忏悔，而且要大忏悔，人才能要回自己的净，就是干净。一个人不彻底地把自己的毛病忏悔，你的人是不会干净的。

13-10. 正确忏悔的要点

- 天天念，天天忏悔，时时刻刻念，  
时时刻刻在忏悔，就会让你大业变小，  
小业变无，灾难就会慢慢地消除

第33集 白话FF视频

- 一个人想去除宿业的病，不让自己现在就得到报应，必须普发大慈悲心

第33集 白话FF视频

- 师父要你们每日修，每日对照  
菩萨的戒律，你就会转换  
自己的习性、让你的心转化

摘录：自己做了一件事情，你马上想一想：菩萨会做吗？自己要骂人了，想一想：菩萨会骂人吗？自己要恨一个人了，想一想：菩萨会恨人吗？每天这么想，你的心就会慢慢地清净下来，这就是在改自己的脾气。



# - 要常思己过，要常带感恩之心

摘录：只有当一个人常感恩人家，常常忏悔自己，这个人才能谦虚，才会让所有的人尊敬...做错了就做错了。你是谁啊？什么都不要讲。我经常跟你们讲的，不要在师父面前讲道理。你有什么道理好讲的？人间很多事本来就是没有道理可讲的。。。到了最后没有道理可以讲，只有因果。要活在当下，平平安安就是福。

# 一 人要多检点自己，要知忏悔啊

摘录：我的嘴巴怎么又没有封住啊？我的胃不好，我怎么又嘴馋了？要多检点，要多忏悔，要勤对照，对照什么？让你们找谁去对照啊？要对照自己的心，对照菩萨，你自己的行为像不像菩萨？这样的话，你才能真心实修躲灾难。经常忏悔自己的人，可以躲掉很多灾难啊。


# - 要学会反省自己；

## 反省也是精进， 忏悔也是精进

摘录：我们活在人间，要学会反省自己啊，反省就是在修行。每天在睡觉之前想一想：我今天做错了什么？我今天守五戒了没有？我是不是讲妄语了？我今天讲了几个妄语？我今天偷人家东西没有？是否编造了人家的谎言？我今天杀生过没有？我今天喝过酒没有？我今天是否动过邪淫的念头？每天自己想一想，如果有，就要忏悔；如果没有，你可以安心睡觉。

- 不能改正自己身上的毛病，  
他不能改正，他就得不到真正的忏悔

摘录：众生在犯错之后，不觉悟者，虽是忏悔，但抵不过诱惑，又会犯老毛病的...这就是造成他一错、二错、三错，到最后还是改不了的原因啊。很可怜，这些人他不能改正自己身上的毛病，他不能改正，他就得不到真正的忏悔。



## 13-10. 正确忏悔的要点

- 忏悔的力量如果不大，你就出不了你的私欲心；你的愿力越大，你的私心就越少，你的慧命就越来越大

摘录：一定要真正地忏悔：“观世音菩萨，我真的做错了，我过去做错很多事情啊，菩萨，你要原谅我，我一定改正。”你的愿力越大，你的私心就越少，你的慧命就越来越大。

## 13-10. 正确忏悔的要点

- 如果你把所有的东西、身外之物放下了，那你就是真的忏悔了

摘录：一个人要学会真心忏悔，要觉悟自身。一个人不管怎么样，什么事情做错了，就要真的说“错了”...希望大家要懂得：常忏悔，洗心革面。实际上就是告诉你们，要经常忏悔，身上不能有一点点脏的东西。有一点点脏的思维，你就会慢慢地堕落到污垢当中，不能探索到你自已纯洁的莲花。

# - 要将忏悔落实在言行上面

要将忏悔落实在言行上面，我今天忏悔了之后，

我嘴巴讲出来的话就不能再错了，

我的行为也不能再有任何差错。

## 13-10. 正确忏悔的要点

- 人的习气必须要断，而且要断后不起；  
什么叫忏悔啊？断掉习气，就是忏悔

摘录：人的习气必须要断，而且要断后不起，也就是说，习气必须要断掉，而且这种习气断掉之后不能再有，如果还有这种习气的话，那你就是没有断掉。什么叫忏悔啊？断掉习气，就是忏悔，断不掉，再犯同样的毛病，那就是没有忏悔，念经也没有作用。



# - 学佛人要用用心去忏悔

摘录：学佛人要用用心去忏悔，认错忏悔要没有任何理由，错了就是错了，有什么理由可以讲的？骗天骗地，最后骗的是自己。

- 学佛人要用用心去忏悔

\* 有一句话叫“心心相应”，

是以佛心相应佛心；就能得到佛光普照

摘录：现在观世音菩萨在这里，就是叫你们接近菩萨，菩萨叫你们不要贪，你们贪了吗？叫你们不要愚痴，你们愚痴了吗？叫你们不要嫉妒人家，你们嫉妒了吗？让你们有慈悲心，你们有慈悲心了吗？你们如果把这些贪心、瞋心、痴心都去除了，你就接近菩萨了，你们怎么会得不到菩萨的感应呢？求了半天，菩萨会不来吗？

- 学佛人要用用心去忏悔

\* 见到你自己的本性的这个人，  
你才会消灭掉你真正的孽障

摘录：“消除孽障”这四个字，师父跟你们讲了好几年了，对不对？但是，消除孽障，要讲到“不见性人，未得消灭”。师父跟你们逐一的讲解。如果想消除自己身上的孽障，但是你是没有见到本性的人...

- 学佛人要用用心去忏悔

\* 守戒就是时刻保持一个心，

要用心来礼拜、来忏悔

摘录：守戒就是时刻保持一个心，要用心来礼拜、来忏悔，就是用真正的心去拜佛和忏悔：“观世音菩萨，我真的做错了，观世音菩萨，你原谅我吧，我一定好好修。”这样你才能修得好心，你才能戒啊。

# - 要断掉忏悔的根： 要和自己的劣根性作斗争

摘录：要断掉忏悔的根。师父讲话很深啊，忏悔的根是什么呢？断除恶念就是我们不会再做坏事，我们不会再做让自己后悔的事情，那你才是把这个根断掉了...我们要和自己的劣根性作斗争，不要忏悔过后又去犯错。

# - 要“灭除障垢无有余”； - 一件事情要彻底忏悔

摘录：再跟大家稍微提醒一下，学会“灭除障垢无有余”，就是当你想灭掉心中的业障和污垢的时候，要“无有余”——不让它留有一点点的余地，全部把它灭掉，那你的清净心和惭愧心就会生起。一件事情要彻底忏悔。师父为什么叫你们彻底忏悔？...

# - 学佛要懂得忏悔， 要放掉假我，寻找真我

摘录：假我就是假面具。看见台长双手合十，心里却在想其他的事情，这不就是假的“你”吗？假我有什么用呢？真我是一种自然的东西...你骗得了谁？天上的神明哪一个你能骗得了？地府的官员你能骗得了吗？他们都知道你在想什么。所以，骗人就是骗自己。有一句话叫“害人就是害自己”，道理都是一样的。

# 我们要消孽障，我们要求菩萨

摘录：我们学佛的人一定要求佛，一定要修身养性，要念佛修善，我们要忏悔宿怨，我们业力消除，这样的话，我们的病才能痊愈。所以，师父跟大家讲，学佛人当病体来的时候，不要来不及地去求鬼神，因为在农村很多人都是这样做的。



- 你把不善的念头和好的念头  
都交给菩萨了，好的得到了  
加持，不好的得到了忏悔

摘录：只有菩萨能够承担你们的罪业，承担你们的苦难。

# - 把自己彻底地放下， 就是要看轻自己

摘录：我算什么？我自己活该啊，我自己做错这么多的事情，我还没受那么多的报应，这是菩萨慈悲啊。这样想的话，你就会有忏悔的心，会有慈悲心，会有悔恨之心，然后会有感恩之心，再后来才会有智慧之心。

## 13-10. 正确忏悔的要点

- 要学会忏悔，要克服邪迷心、狂妄心、不善心、嫉妒心和恶毒心，要把种种不好的习惯和你所有的坏心全部去除

摘录：学佛人要把心中种种不善良的东西，全部都要去除掉，有这些不好心的人，就称之为众生。

- 如果你是真心忏悔，  
你就必须要去除自己的嫉妒、骄纵和愚痴

摘录：当一个人学佛后做错事情的时候，你用无相来忏悔，用真心来忏悔，这个时候所有的众生不就是你一个人吗？师父问你们，如果你对谁都这么地谦虚，对谁都觉得自己做错了，你不跟别人争斗，你的这颗心不就变成了佛心？你就是没有了自己。你不去接触外面的环境，哪里来的污染？

《五大法宝-大忏悔》之十一

[点击查看视频](#)

[点击查看完整开示](#)

# 如何判断 忏悔效果



# - 代表忏悔成功的两个事

摘录：如果你已经做到吉祥的梦了，说明你的忏悔已经成功了...第二天如果好事来了，那就是成功了。要在大众面前忏悔自己的过错。人越多，实际上替你消业的人越多。

## 13-11. 如何判断忏悔效果

- 师父要问你们，“你们  
忏悔了吗？”而且忏悔之后，  
要不能再生、不能再造新业啊

摘录：你要知道你的业障是生得多，还是灭得多？所以，要知道过去已知的忏悔，你要知道啊，你的业障到底消掉没有，你知道你还有多少业障，你首先要知道，对过去这些旧业我已经忏悔了没有？你们问师父，“师父，我的业障消掉了没有？”师父要问你们，“你们忏悔了吗？”而且忏悔之后，要不能再生、不能再造新业啊。

《五大法宝-大忏悔》之十二

点击  
查看视频

点击查看  
完整开示

忏悔后  
更上一层楼  
的修行要领





# - 要感恩啊，这样经常地 忏悔自己，然后呢，看到将来

要感恩啊，这样经常地忏悔自己，然后呢，看到将来，那么就改变了你的习惯和性格，永远不会跟别人去争、去吵了。即便人生的业力没有变，也就是说，当你改变了观念之后，虽然你还会受业报，但修行人就能很快地适应这个社会，修行人就能快速地将自己的心转化。



## 13-12. 忏悔后更上一层楼的修行要领

- “忏悔发愿”，忏悔自己的愚痴，没有开悟，“我发愿一定要增长佛智”
- 一定要念礼佛大忏悔文，然后再发愿

摘录：这位须曼那在过去生中年少的时候发心出家，至老年他都没有开悟，他没有因此而退失菩提心，反而能够返观自照“我为什么一辈子都没有开悟？”心生忏悔。当他心生忏悔的时候，再发起广大愿心，尽其所愿供养，产生供养的功德，所以感得须曼花衣随身出生，并遇佛住世，出家修行，而证道佛果的殊胜果报。

# 你就算已经忏悔说“我做错了”， 接下来你也要发四弘誓愿

如果是一个善知识、学佛的人，你就算已经忏悔说“我做错了”，接下来你也要发四弘誓愿。师父是帮你们一层一层楼梯地往上学啊，菩萨讲的四弘誓愿是：众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。

点击加入共修

更多精彩内容

点击进入

<http://www.diaixinling.com>

感恩南无释迦牟尼佛

感恩南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨摩訶萨

感恩诸佛菩萨及龙天护法金刚菩萨

感恩恩师卢军宏台长，感恩观看的师兄们

如有不如理不如法之处，请南无大慈大悲观世音菩萨和护法菩萨原谅！

请各位师兄原谅！感恩合十！