

壹、前言

「業障」是障礙修行人入光亮本心的一些心念（觀念或認知）。佛經上說它如夢幻，無真實性。但業障一現前，則使修行人之心完全被矇蔽佔滿，行為亦隨之起舞而難能自拔。業障雖然無真實性，但不知其為夢幻的凡夫，依然苦於其中。有些粗業障心念，一旦冒出明顯易覺。而有些微細習性業障，經常是修行人習以為常的意識模式，極難自覺。置修行者於犯戒境地而不自知。所以，「業障」實在是修行者的一大敵人，如影隨形，無孔不入的敵人。

但反觀之，修行人如果沒有走過「消除業障的過程」之心路歷程，沒有經過心念的駕馭、修正鍛鍊，則汙泥中也不可能開出蓮花。如果未曾經過冒業障、察覺業障、懺悔、修正心念、消業障、甚至證知業障本空，本如夢幻的道理。則修行者更不可能入諸紅塵度生而不被染著。所以，業障也是修行者的老師，一位逆增上的老師。

眾生的業障極多，有輕、有重。凡夫不以危害，但修行人則必須時時面對它，並且要有方法對治它，筆者將一些個人對業障的看法及對治的作法，作一述寫，以供參考。此為個人看法，若有疏漏舛誤，請不吝指教。

貳、有願力

修行人要解決自己的許許多多業障，首先就是要「心裡願意」。發願願意捨棄、修正、消除內心的一些業障認知、貪好。可別以為這是一件容易的事！有很多的修行人之所以長時間修行而遲遲不得進步，主要原因多是源自於自己內心不願意捨棄某些業障，或是不願意揭開自我內心的污穢業障，勇於面對。有的修行者，甚至在內心深處就已經刻意逃避自己的某些業障，並且將業障給予美化、作合理的解釋。等到浮現到意識心時，根本不認為那是業障。如此自我粉飾太平的習性，加上修行者又沒有堅定的解決業障心願，使得消除業障、修行成就遙遙無期，佛菩薩也無可奈何。所以，修行人要常常發願，願意敞開自己的心胸，勇於面對自己的髒污處，如此方能一步步的洗刷，這也才是佛教中所稱大丈夫之行為。

參、學習觀察

眾生六道中輪迴時間許久，對於自己的習性業障幾乎是麻痺而不自知。一但要開始學習解決自己的業障，通常因為完全沒有反觀自我、逆生死流的經驗，而不知從何著手做起。所以筆者認為，修行人有了要解決業障的心願之後，要學習從自己的心念、言語、行為中觀察自己的業障。逐步了解自己什麼樣的言行、心思反映出哪一種業障？經常觀察，並且試著記錄自己業障狀況。慢慢由很明顯、內心波動很大的粗業障觀察，進步到觀察比較細的心念業障。由必須經過一段時間才察覺到業障的狀況，慢慢進步到心念一起即能察覺。如此自我逐步觀察，才能清楚自己的業障狀況，對自我「心」的修行才不會打迷糊仗。

在觀察自我業障之前，可先了解業障的種類及出現的可能狀況（請參閱藥師山通訊第十一期《談五毒

心與業障》，紫虛居士撰），再從日常生活中去觀察、紀錄分析。這可能要長時間的做。所謂觀察、檢討即是要經常在佛前回想每日與人接觸、行事中所起的心念、言語、行爲。並逐一將之與「貪、嗔、痴、慢、疑、淫、忌妒心、比較心、慈悲心、隨喜心、捨心、愛語……」等等核對，看看自己犯了哪些業障，並且要做紀錄。如此一段時間之後，便能明顯看出自己主要的業障有哪些，並且也才能依教導學習改正。

通過這樣的觀察，相信修行人比較能掌握自己的習性與業障狀況。當然隨著修行狀況不一樣，所觀察到的狀況也會隨之改變，但觀察發現業障的過程是一樣的。

肆、有警覺心

在觀察業障的過程中，將會發現如果要能觀察得比較微細、全面性，則訓練敏銳的警覺心非常重要。

每個人在生活中，已經非常習慣由六根去遇觸塵境而直接作反應，很少有反觀自心的作法。修行人應該要常常讓自己對塵境攀緣不休的心停一停，問一問自己內心：

「到底我的心現在正處於何種狀態？」

「我現在正起什麼心念？」

「我的內心真正想要做什麼？」

「我這樣起念、這樣做事有沒有違犯什麼？」

「我真的要這樣做下去嗎？」

最好在還沒發出行爲、言語之前警覺自己的心念，先讓自己的心平靜下來，問一問自己。

筆者的經驗中，在警覺自己的心念勿令違犯的過程中，一開始是沒特別事情、心情平靜的時候比較容易警覺自己的心念。訓練時間久了，逐漸習慣隨時觀察自己的心念，則正處於某種情緒中或正在做事中（例如：與人談話）也能警覺到自己的心念。另外，也可能一開始對於自己的心念要有很大的情緒起伏才能警覺，但警覺性增長之後，則在微細心念一升起的瞬間即能察覺到，能做到這一點，修行者將不容易違犯戒律。

觀察的過程也是警覺性的培養過程，警覺心的訓練要靠自我的要求，其中的要領是要緊緊盯著自己的心念、經常提醒不容稍作放逸。透過一段時間的心性訓練，警覺性才能增長。

伍、修正心念

經由觀察與警覺心的訓練之後，修行人知曉自己的各種業障，則下一步即要對治它。如果覺得自己的業障種類實在太多，則不妨挑選一、兩樣業障先對治起。以下是一些修正心念的作法，僅供參考。

一、經常懺悔、發願

當修行人察覺到自己的業障之後，並願意改過。首先要在佛前懺悔，在佛前講述自己所違犯某種業障的情形並發願願意學習改過。肯懺悔表示修行人願意坦開心胸面對自己內心的髒污點，願意洗刷它。以此爲因，佛菩薩才有機緣助修行者一臂之力。如果覺得沒必要懺悔，則表示仍不願意放棄業障心念、不願回到光明本心，那佛菩薩也只有等待機緣成熟了。再進一步，當修行人敏銳地察覺到自己的業障心念升起的瞬間，即應立即心中起念懺悔，並不使業障心念繼續下去。以正念取代之。

肯在佛前懺悔自己的業障心念、言語、行爲，再加上常常發願改過，藉此增加自己改過的動力。

相信能踏出此一步，要解決業障問題已經不遠。

二、以心置心

修行人在察覺業障心念後，除了懺悔、發願改過之外，更重要的是要以正知見來自我教化。使業障心念、顛倒無明的認知轉為正念。但在自我教化之前，要聽聞佛正法、請教善知識，以使自己有正知見來教化自己。

修行人在察覺業障心念之後，不要隨順造業。反之，要以佛法的觀念來告知教化自己，自己說法給自己聽。在自我教化的當中，一開始最好不要「一句話帶過」，例如：假設受了不平等對待而心中忿忿不平，只是用一句簡單的「忍辱！」、「我前世欠他的！」似乎比較難令自己信服、平息自己的心，反之，應當用比較深入的知見來教化自己，藉著思索、觀照正知見，使心入於清淨。例如：

「我是不是哪裡做錯，而導致現在的狀況？」「我應當藉此來觀察自己的心念，並學習掌控心念不使造業。」「我應當觀世間諸法本都是苦的來源，如本師佛所說，應當觀此娑婆世間如火宅。」「我應當觀世間諸法本都是因緣合和，惡因緣有惡果、善因緣有善果。當造善因，勿懼現前惡果。」「我應當觀察六根遇觸到六塵而引起六識的煩惱狀況。」「我應當持唵馬頭觀世音菩薩聖號並求助消除惡念」等等。

把所學到的佛法知見應用上去，慢慢把自己的心念轉過來。或者正在起不好的心念時，也要告誡自己應當停止，並以快速唸佛的心念取代之。

在筆者的經驗中，覺得這一項的修行所花的時間要非常的久，難度也較高。這好比一場正念與業障心念長時間的拔河比賽，因為一般人大多是業障念多、正念少。尤其是習性那更是不容易。經常的結果是一警覺發現到問題，經過自我教化過沒多久又會再犯，那又得再察覺、懺悔發願、自我要求、再自我教化。但仍然會再犯，不過經過一段時間的自我教化，警覺的時間會更快、犯的機率會更少、說服自己的力量會更大，也就能慢慢改善過來了。通常比較輕的業障在扭轉上也比較快，業障重的部份通常要當成一輩子的功課。

三、自我要求

「個人生死個人了，個人吃飯個人飽」，這是指在了脫生死大事上，要自己負責。自己修行的成就其中很重要的一部分是要靠自己的精進努力，而不光只是依賴佛菩薩或某人，因為不見得每一世都能遇到佛菩薩。

解決業障問題除了上述密集式的心念察覺，以心置心之外。更要自我要求改正行為，此即是嚴守戒律。「依循戒律」猶如一道防護牆，使修行人不容易犯錯造業。

在自我要求修正言行上，修行人必須先做自我的心理建設。要找到足夠的理由說服自己必須修正自己的言行，因為某些業障的障礙，不見得每一個人的內心都願意依戒律改變自我，也不見得每一個人都認同戒律的看法，而承認自己有錯。

在積極修正自己的言行上，有一重點即是要時時提醒自己。一般而言，當修行人投入職場，或是生活中與人互動，或是有塵境的吸引，或是獨處的時候，原本很平靜的心、很守戒律的行為，將很容易破散。再加上原有的業障習性要守好戒律，實在不容易，所以自我提醒、自我要求就變得很重要。修行人最好能找出一些常常提醒自己守戒律的方法，例如：可以將要守的戒律（例如：

五戒)先背下來，或是寫在小簿子上隨身攜帶。只要有空(走路、坐車……)就拿出來念一念、背一背，在背的同時，也一邊嚴肅地檢討自己違犯的情形，並思索下一次該怎麼做才不會犯錯，對於過去所犯的錯誤，也要經常拿出來看看，再遇到類似狀況時，就當警覺勿再犯。另外，也要時時提高警覺心，隨時緊盯著自己的心念，勿使放逸造業。

同時，回到佛前也要懺悔所犯的錯誤，也要常常告誡自己違犯之後的結果是什麼。如此慢慢熟練守住戒律、改善自己的問題。筆者自己的經驗，通常一天下來要背、要檢討的次數很多，違犯的次數也不少，通常要懺悔很久才能把一天所犯懺悔完，但會慢慢減少。另外，在上班之前，把所犯的問題、解決之道，再拿出來看一看謹記在心，也比較不容易再犯。如此才能慢慢守好戒律。守戒律的真功夫並不容易在平常無事或是在道場中看得出來，而是要在與人(尤其是親人熟人)接觸互動的當中、處理事情的當中或是在情緒當中，才可以見到真功夫。

或許，在修改自己的過程中，因為嚴守戒律而令你整個人變得拘謹而嚴肅，甚至別人會以為你發生了什麼事？此時修行人應該自我認同，改變是正常的(當然也不能太過於極端)，也不要因為別人的質疑而令你心生退轉。

四、堅持不退、精進持續

修行是一場長時間的戰爭，一開始會打得很辛苦，過一段時間，比較有經驗了，比較能得心應手，但絕不能放輕鬆、隨意修行。在修行過程中，「堅持與精進」幾乎可以說是成敗的關鍵，有決心肯堅持下去，才能慢慢撥雲見日，畢竟修行不是三兩天的工夫。

記得有一則故事：「有一次弟子問本師釋迦牟尼佛，每天如此修行到底有沒有效果？本師釋迦牟尼佛作了一個比喻說，一棵樹每天被風往東吹，漸漸往東邊歪斜生長。如果有一天樹被砍倒了，那它一定會倒向東邊」。只要修行人精進不懈對治自己的業障，相信業障的大樹總會有倒下的一天。

五、依止善知識教導

前面述及了一些面對業障的方法，但不鼓勵修行人閉門造車、盲修瞎煉。修行人必須透過善知識的引導、糾正，才能在修行正道上大步行走，所以要常與善知識保持密切聯繫，修行才不易走偏。

陸、他力幫助

以上所寫比較偏重在自力修行上，這是修行上不可或缺的一部份。另一部份在消除業障上，對修行者而言也是非常重要的，即是藉助他力的幫助。

所謂他力即是指祈求佛菩薩的加持灌頂力量來消除業障。外力部分，修行者可以參加法會、誦經、抄經、念佛(依教導修持)、廣修福報、供養或請善知識幫忙等等方式而得到外加的幫助。這一部份的力量在消除業障效果上，要遠遠大於前面所寫的那幾項。但依個人狀況不同，所消的業障狀況也不同。不過要能得到他力的幫助，則前面所寫幾項必須先努力做一部份或全部都做。如此才有可能得到佛菩薩的佛力幫助。

柒、結語

在前面所講述的方法中，雖然一項項分開來說明，實際在運作時則是一個連續的過程，警覺心→察覺業障心念→立即斷止→起心懺悔→念佛消除惡念→升起善念行事。到最後則幾乎不會起惡念，完全是善念。在生活中，它是連續、快速的心念轉變，這種修行法才是降服其心之道。所以說，生活即修行，職場即道場。

在消除業障的過程中，通常是先消除比較粗、比較淺的業障，再消除比較細、比較深的業障。同一種業障也不是消一次就能解決，一般都要消很久，才會明顯感覺出不同。如果修行人經長時間修行，卻沒什麼進步，則要多自我檢視，找出問題所在，依善知識所教導努力落實。

另外一提，修行人在解決自己的業障過程中，會察覺到自己許許多多以前未曾知道的污穢處，甚至有人因此而非常自卑、滿身罪惡感、極度討厭自己。察覺業障是難免的過程，但修行人在解決業障的同時，千萬不要忘記你的最終目的是要回到光亮無比的本心，別被自己的業障淹沒而走不出來，畢竟那只是過程，更何況業障終究如夢幻，罪性本空。目的地是十方圓明的本心而不是業障的泥沼中。

談面對業障

藥師山 釋道源