

第八十一课

现在正在讲七支供里的忏悔支，在四力忏悔中，现行对治力和厌患对治力已经讲完了，下面要讲的是返回对治力。

马上要开金刚萨埵法会了，大家都想在法会期间好好忏悔罪业。要想清净罪业，忏悔时一定要具足四种对治力。现行对治力是依靠菩提心、金刚萨埵修法等善法的力量灭除罪业。厌患对治力是对罪业产生强烈的后悔心。而返回对治力则是发誓：今后纵遇命难也不再造罪业。如果实在不敢这样发誓，起码也要有尽量不造罪业的心态。

忏悔时必须具足四种对治力。要想把衣服洗干净，必须要有洗衣粉、肥皂；同样的道理，欲清净相续中的罪业，也不可缺少佛法的方便。下面具体介绍返回对治力。

己三、以返回对治力忏罪：

后无戒心罪不净，发誓此后遇命难，
亦不造作不善业。

如果误服了毒药，毒性发作时会特别痛苦，如果不想再感受这样的痛苦，不仅要服用解药来清除体内的毒素，还要发誓今后再也不服毒药。忏悔罪业也是如此，虽然以追悔心作了忏悔，如果不具足稳固的戒心，罪业也不可能完全清净。即使你口中说：“我错了，我不对，喻班匝_尔萨埵吽……”，这也不一定能清净罪

业，关键是要有再也不造罪业的决心。

印光大师说：“世上光阴短，地狱噩梦长，随缘消旧业，莫再造新殃。”人间的快乐光阴很短暂，而地狱的痛苦则非常漫长，所以活在人间时要利用各种因缘清净往昔的罪业，以后尽量不再造新的罪业。大家要牢记这个教言。在这次法会之前，大家听闻了忏悔罪业的教言，也接受了金刚萨埵灌顶，在具足如此殊胜善缘之时，大家应该下决心：以前我造了很多罪业，现在我要好好忏悔，今后一定要重新做人，再也不造卑劣、无有意义的罪业！如果有这样的决心，确实有很大意义。

当然，大家最好能发誓：不仅仅是今生，从现在乃至菩提果之间，纵然遇到生命危险，我再也不造罪业！《药师琉璃光七佛本愿功德经》云：“乃至命难，亦不造恶。”当然，在座的很多是在家人，要纵遇命难也不造罪业恐怕有一定困难，但无论如何，要断除杀生、摧毁他人善根等特别严重的罪业。得到人身很不容易，我们没有必要以这样的人身宝做坏事。

总之，一个服毒的人如果不能彻底戒毒，即便一次清除体内的毒素也没有多大意义，必须发誓今后再也不服毒药，这样才能保证身体的健康。灭除罪业也是这样的，除了现在要忏悔往昔所造的罪业，还必须发誓今后再也不造罪业。

发誓断除罪业有很大的功德。《入行论》

云：“断尽恶心时，说为戒度圆。”意思是，什么时候断除了造罪业的意乐，那时就圆满了持戒波罗蜜多。可见善恶的界限都是在心上安立的。因此，如果我们能发誓不造罪业、唯一行善，即使没有成办广大的善事，但是因为心的善法极其广大的原因，实际上也会积累广大的善根。这个道理非常重要！

《大般涅槃经》云：“若不护心，则不护身口。若护心者，则护身口。”这是在说，身体和语言是心的仆人，心才是最关键的。所以大家不要执著形象上的善事，应该努力调伏自心。现在有些人经常做一些表面的善事，然后到处打广告说自己做了如何广大的功德，其他人也对他大加赞叹。其实这些形象上的东西并不重要。宗喀巴大师曾说：“心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣。”如果内心贤善，即便你表面上没有做许多善事，实际上行住坐卧等一切所为都将成为真正的善法。

相反，如果一个人没有断除恶心，即便他的身体和语言没有造罪，内心也会造下严重的罪业。有些人老实地坐着，表面上看起来他没有诽谤圣者，也没有不如法的行为，但因为经常产生贪嗔痴等烦恼，实际上也会造下很多罪业。长此以往，他的身体和语言也逐渐会造罪业。

《妙法圣念处经》云：“世及出世间，一切由心造，犹如工画师，巧善皆成就。”世间和出

世间的一切都是心造的，如同技艺高明的画师可以绘出精美的图案一样，我们的心也可以造出一切善恶业。佛经有言：“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。”所谓的诸恶莫作、诸善奉行，就是要从自净其意下手。希望各位学佛者谨遵佛陀的教诲，要管好自己的心。

在调伏心的过程中，关键是自己要下一番工夫。佛陀曾说：“自己乃为自己之怙主。”每个人应该做自己的怙主，不要指望有一个外在的老师天天拿着鞭子指点自己。古来的很多高僧大德依止上师的时间并不长，但他们依靠自己的努力，最终完全调伏了相续。法王如意宝依止托噶如意宝不过六年，但他老人家依靠自己的正知正念，最终获得了不可思议的成就。在座的各位也是一样，只要自己肯用心，哪怕听一堂课或者参加一次法会，相续也可能发生巨大的转变。即使没有很大的成就，至少可以立誓：今后纵遇命难，我也不再造恶业！

《正法念处经》云：“好人宁身死，而不行非法。”有善根的人就是这样，宁可失去生命，他们也不会入于邪道、造恶业。文革期间，藏地发生了翻天覆地的剧变，就像莲师所说的“男心入男魔，女心入女魔”一样，很多人都像着魔了一样疯狂造罪业，但也有少数修行人没有造罪业，自始至终行持善法。

颂云：“善业或恶业，皆由心所积。”一切善业和恶业都是心造作的，所以人的心是最关键

的。在日常生活中，有些人的言行看似不是很如法，但如果他能把烦恼转为菩提的妙用，依靠内在善妙之心的强大力量，他的一切所作所为都不会有过患。因此，如果想清净罪业也必须从心下手。尤其要发誓：今后再不造罪业！如果有了这样的决心，则往昔的一切罪业都能得以清净。

曾经有人问我：“我天天观修本尊，念了好多咒语。您看我的罪业清净没有？”我的肉眼看不出罪业清净没有，但是你自己看一看：我有没有不造罪业的决心？如果有这样的决心，那你的罪业肯定已经清净了。

下面讲所依对治力。所谓所依对治力，是依止金刚萨埵、阿弥陀佛等圣尊清净罪业。对于修净土法的人来说，主要是依靠阿弥陀佛及其眷属来清净罪业。

己四、以所依对治力忏罪：

阿弥陀佛及佛子，加持净化我相续。

在忏悔时，除了自己方面要具足悔心和戒心，还不能缺少所依对境的加持，所以我们要以猛厉的恭敬心和虔诚心祈祷：阿弥陀佛及其眷属佛子，愿你们如同擦拭镜子般净化自他相续中的一切罪业，愿赐加持！

诸佛菩萨有不可思议的加持力，所以大家平时可以一边念《极乐愿文》，一边祈祷阿弥陀佛来清净自己的罪业。在净土宗的历史上，有

许多修行人依靠阿弥陀佛清净了罪业，最后往生到极乐世界。《观无量寿经》云：“称佛名故，于念念中，除八十亿劫生死之罪。”大家想一想：八十亿劫是多么漫长的时间，这么长时间的罪业都可以通过一称佛名得以清净，阿弥陀佛的威力确实不可思议！不信佛者不一定接受这个道理，但是懂佛法的人知道佛陀确实有这样的加持力。

依靠阿弥陀佛的威力，不仅能清净内在的罪业，也能遣除外在的一切邪魔。藕益大师的文集中有一个公案：以前有两个商人外出做生意，甲商人不幸患病身亡，乙商人埋葬了他的尸体，回乡后把甲的遗物交给甲妻。甲妻怀疑：丈夫年纪轻轻，出门时还好好的，怎么突然病死了呢？她认为是乙谋害了丈夫，于是四处散布谣言污蔑乙。乙实在说不清，便到甲的坟前哭诉，要求甲证明自己的清白。结果甲的鬼魂同意了乙的请求，之后附在乙身上跟他一起回乡¹。在路上，乙不小心跌倒在地，随口念了一句：“阿弥陀佛”。鬼说：“你为什么放光吓我？”他又念了几句佛号，鬼说：“你每念一句，心间就发出五色光芒，我不能再靠近你了。你让我的妻子到我坟前来，我只能这样给你澄清了。”以前乙商人虽然信佛，但并没有特别的信心，

¹ 据说现在很多地方有附体：人的眼睛看不见它，但能听见它说话。我相信这种现象是存在的。也有很多人不相信存在附体，认为这完全是胡说。其实这不都是胡说，有些人可能是把迷乱显现误认为附体了，但也有些人确实遇到了附体。

通过这件事情，他对阿弥陀佛名号产生了极大的信心，后来他出家为僧并一心念佛。

像乙商人一样，很多人对佛法的利益也有切身体会。为什么现在有那么多人信佛？这并非像某些人说的那样，佛教是一种心理安眠药，能给失意者提供精神上的安慰。实际上，佛教蕴含着甚深的真理，佛教里面的净土宗、密宗等宗派都各有殊胜之处。自佛教诞生的两千五百多年以来，人类文明一直在向前发展，可是佛教始终没有被推翻，原因就在于此。

要提醒大家的是，欲从佛法中得到大利益，必须学习佛理。如果你不懂佛理，暂时对佛教也许有一种信仰，但这种信仰只是迷信。今天心情好的时候，你信心大得不得了，热泪盈眶、汗毛竖立；可是这股热气一退，你的信心就没了，甚至还会诽谤佛教。如果我们能拿出全部的时间和精力学习佛法，深入佛法的精神内涵，一定会对佛法的玄妙之处有所领悟。那个时候，即使有再多的人诽谤佛法，自己的信心也不会动摇。因为你的信心不是人云亦云的迷信，而是从内心体会到佛法的殊胜后引生的正信。可惜的是，现在的人们普遍缺乏对佛法的学习。希望在座的很多年轻人拿出一定的时间学习佛法。在世间，要得到学士、硕士学位，都需要花不少时间，佛法的道理更为高深莫测，就更需要我们花时间去钻研了。

在上面的公案中，乙商人亲身体会到佛法

的殊胜，所以毅然选择了出家修行。在人生的旅途中，在座的很多人对佛教的痛苦、无常、空性、无我也应该有所体会吧。其实，任何人都无法推翻佛教的四法印等真理。如果是不讲道理、胡说八道的人，他可能以吵架的方式“推翻”佛教的观点，但这属于愚痴者的推翻。事实上，自古以来东西方有无数智者绞尽脑汁想推翻佛教的观点，可是到目前为止没有一个人能成功。佛法的正确性是毋庸置疑的！

以我本人来说，不敢说非常精通佛法，但也精进学习了二十多年佛法，我的体会是：越学习佛法，越对佛法生欢喜心，越觉得佛法了不起。我想，如果自己继续努力下去，前途肯定会更好。道友们也应该努力学佛，不要始终停留在一个层面上：今年是皈依，明年还是皈依，这样不求进取是不行的。如果在世间的学校读书，今年读小学三年级，明年还是读小学三年级，那也太差劲了。所以希望大家不断提升自己的佛学水平。

言归正传，要想忏悔罪业，一定要懂得四种对治力。只要能依靠四力进行忏悔，无论多么严重的罪业都能得以清净。为什么呢？因为罪业的体性是如梦如幻的，并不成立实有，而且它是因缘所生的有为法，所以通过适当的忏悔就能使之清净。藕益大师说过：“以如幻根，缘如幻佛，灭如幻罪。”意思是以如幻的六根缘如幻的佛身，可以灭除如幻的罪业。所以我

们可以通过念咒语、观想圣尊、发菩提心等各种方便来清净罪业。

古德说：“罪业虽无德，忏净乃罪德。”罪业本来没有功德，但是通过忏悔能够得以清净，这就是它的功德。打个比方，衣服上的垢染本来没有功德，但是可以被洗干净就是它的功德。有些人有这种担心：我造过很多罪业，现在肯定没有希望了，死后一定会堕入地狱。其实也没有必要一直担心，你的罪业固然可怕，但它也是能够清净的，尤其是依靠佛法的威力，短期的忏悔也能清净无始以来的重罪。

《别解脱经》云：“罪性本无有，为利诸有情，忏悔四根本，五无间邪行。”罪业本来无有自性，应该为利益一切众生而精勤忏悔，只要真正去忏悔，四根本罪、五无间罪这样的重罪都能清净。即使是屡屡造罪的大恶人，一次的诚心忏悔也能清净往昔的罪业。

不管念百字明、金刚萨埵心咒还是磕大头、发菩提心，只要我们诚心诚意去做，千年甚至千劫所造的罪业都能清净。有些人说：“从小到大，我造了那么多可怕的罪业，想起以前造的罪业，晚上连觉都睡不着。”这些人没必要绝望——千劫所造的罪业都能忏净，更何况上半生造的罪业？肯定能清净！

《金光明经》云：“何人千劫中，若造严重罪，一次极力忏，诸罪得清净。”《万善同归集》云：“如是百劫中所集诸不善业，以佛法力故善

顺思惟，可于一日一时尽能消灭。”看到这些教证，大家应该感到高兴。有时候想到以前造的罪业确实非常恐怖，很多人都会丧失信心——唉，我肯定没希望了，一定会堕入地狱！可是想想忏悔的功德，大家还是有希望的。

《弥勒狮吼请问经》中说：“无知所造罪，一切当忏悔，智者若忏罪，不与业共住。”这个教证非常好。对于因为无明愚痴而造下的罪业，应该通过各种方法精勤忏悔，务必要清净一切罪业。愚者即使造了罪业也无所谓，从来不会想到忏悔；而智者则不同，造了罪业后他们会想方设法忏悔，不让罪业在自相续中存留。文革期间，藏地有些人虽然造了一些罪业，但后来他们都能忏悔；而有些人明明造了罪业，却从来不去忏悔。所以造业后知道忏悔也是很重要的。

愚者和智者的确有很大差别：愚者即使造了罪业也不知道忏悔，甚至视罪业为功德，结果微小的罪业也会把他们引入恶趣，就像小铁球放在水上会立即沉没一样；而智者造罪业后追悔莫及并且知道忏悔，所以不会堕入恶趣，就像铁球被打成薄片后不会沉入水中一样。

《那先比丘经》中也讲过这个道理。弥兰国王问那先比丘：“你们佛教徒说，一个人一辈子造恶业，临终时如果能念佛，死后会转生天界。我不信这种说法。你们又说，即使杀害一个众生也会堕入地狱。我也不信这种说法。”

那先比丘以比喻开示国王：“一块很小的石头放在水上，石头会马上沉入水中；一百块大石头放在船上，虽然这些石头的重量远远超过小石头，可是依靠船的浮力，它们不会沉入水中。因此，有些人虽然造了很多罪业，但依靠念佛（忏悔）的力量不会堕落；而有些人虽然造了很小的罪业，由于没有救护的方便，所以死后直接堕入地狱。”

这个比喻的道理很重要。现在有些人说：“念几句佛号和金刚萨埵心咒就能忏净无始以来的罪业，没那么简单吧？”说这种话是不懂佛法的表现。不懂道理的人到处都有，世间也有很多连基本常识都不懂的人。这样的愚人真的是无药可救。

在大乘中，一切忏悔法都与菩提心有关，所以即便造了五无间罪，也可以依靠菩提心的威力压制、减轻或者彻底清净罪业。《大方便佛报恩经》中记载：久远劫以前，释迦牟尼佛曾转生在火车地狱拉火车。当时他的同伴实在拉不动火车，狱卒牛头阿傍用铁叉猛刺同伴，同伴血流如注，发出痛苦的惨叫。他对同伴生起极大的悲心，以悲心引生了菩提心，结果当下清净了百劫的罪业，并从地狱中转生到天界。一念菩提心的威力就是这么大！

当然，忏悔时除了要有菩提心，还必须具足自信心。我们做任何一件事都要有自信心，这样才会有成效；如果没有自信心，肯定会感

觉非常痛苦，好像度日如年一样，这就不会有好效果了。

佛经中还说：“造作难忍极重罪，谴责自己将减轻，猛厉忏悔戒重犯，定能彻底根除彼。”造了严重的罪业后，如果能谴责自己则会减轻罪业，如果能以勇猛的心忏悔（特别是配合自他交换的菩提心或者金刚萨埵等殊胜的方便法），则将从根本上灭除罪业。

有些佛友六七十岁时才遇到佛法，我觉得这也很好，至少还有忏悔的机会。如果能在菩提心的摄持下精进忏悔，临终时完全可以干干净净地前往后世。特别是对修净土法的人来说，精进忏悔非常重要。如果不注重忏悔，只是高谈阔论：我有阿弥陀佛的加持，我肯定能往生。实际上这是不一定的。如果你的相续中全是罪业，阿弥陀佛也没办法救你。在世间，如果一个人犯了重罪，即使他天天呼喊某位大领导，那位领导也不一定能救他。出世间的道理也是一样的。在这个问题上，大家一定要小心谨慎。

《入行论》云：“以是善行恒微弱，罪恶力大极难挡，舍此圆满菩提心，何有余善能胜彼。”凡夫的善行非常微弱，而罪业的势力极大，除了殊胜的菩提心以外，还有什么善行能胜伏罪业呢？《华严经》中也说：“一切功德中，菩提心为最。”学过这些大乘经论的人都知道菩提心具有何等威力，所以如果我们在发菩提

心的基础上忏悔，再重的罪业都有清净的机会。

以前，未生怨王、能乐、指鬘²都因为放逸无度、烦恼粗重而造下严重的罪业，后来他们通过发露忏悔，不仅清净了罪业，而且现见了真谛。这样的人就像《广戒经》中所说的一样：“何者造罪业，善业可遮彼，如离云日月，照耀此世间。”日月离开云翳后，可以放射光芒照耀世间，一个人虽然造了罪业，如果后来能精进行持善法，也能从罪业的乌云中解脱出来。

在座的有些人以前也造过很多罪业，不说别的，光是吃肉就杀害了无数众生，尤其生活在海边的人杀业特别重。自己的罪业如是深重，为了清净罪业，你们也应该发露忏悔，并发誓今后再也不造罪业。

《杂阿含经》中也说：“若人先造恶，后止不复作，是照于世间，如月云翳消。”如果有人先造了罪业，以后能发誓再不造，这样的人也能从罪业中获得解脱；就像云消散后，月亮的光芒照耀整个世间一样。

我看过有些上师的传记，他们以前在世间也干过坏事，后来通过修行佛法调伏了相续，从此彻底远离了烦恼和罪业，并且利益了无量的众生。这些上师堪称世间的正士。《地藏十轮经》中说：世间有两种正士，一种是从来不造

² 在前面的课程中讲过他们的公案，大家可以自己看。未生怨王的公案见80课；能乐的公案见在78课，指鬘的公案见46课。

罪业的人，一种是虽然造了罪业但能精勤忏悔的人。在座的各位最好首先不造罪业，但这在末法时代很难得，如果自己以前造过罪业，就要好好忏悔，这也不失为正士。

如果造罪业后没有忏悔，要往生极乐世界或者获得成就是很困难的，因此大家在这次法会期间要念完四十万遍金刚萨埵心咒。对于想忏悔的人来说，这并不是很困难的事。法王如意宝在世时，很多人都发愿念一亿遍金刚萨埵心咒，现在有些人已经念完了。所以念四十万遍心咒没什么做不到的。总之，在忏悔罪业方面大家必须下一番工夫，毕竟我们做过坏事，应该为此付出代价。以杀生来说，生命是如此的宝贵，可是我们却践踏了众生的生命，如果连一些咒语都不愿意念，那自己的忏悔肯定不是真心诚意的。

下面按开极乐法会的传统介绍一下忏悔的实修次第：先念《三十五佛忏悔文》一遍³，然后念一遍《总忏悔文》，再念《极乐愿文》：“父母为主吾等众……加持净化我相续”，然后一边顶礼，一边观想四种对治力，之后坐下来念七遍清净戒律咒：“唵阿摩嘎协拉 桑巴𑖀 桑巴𑖀 巴𑖀 巴𑖀 玛哈协达萨多 巴玛波波科达波匝 达𑖀 达𑖀 萨曼达 阿瓦罗格得吽帕的索哈。”再

³《三十五佛忏悔文》非常重要，宗喀巴大师每天不间断地念此忏悔文。我看了宗喀巴大师的传记后，也发愿每天念《三十五佛忏悔文》。现在即使再忙，每天都不间断地念一遍。

念：“具足无垢戒，受持清净戒，持无慢心戒，愿戒度圆满。”再念：“断除一切损害他，梦中亦不生恶念，恒时不离菩提心，愿戒圆满诸吉祥。”如是忏悔后观想：皈依境的圣众安慰自己说：“你们的罪业已经清净”，并且身体发光照射我们，自他的一切罪障以此而清净无余。这是极乐法会的忏悔修法。

下面简单介绍金刚萨埵法会的忏悔修法：首先观想金刚萨埵安住在前面的虚空中，自己在金刚萨埵面前发露忏悔无始以来的一切罪业，并发誓今后再也不造罪业。然后一边念诵咒语，一边观想金刚萨埵的身体降下甘露清洗自己的罪障，或者一边念诵咒语一边观想咒语。

金刚萨埵心咒的功德非常大，是忏悔罪业的最胜咒语。全知麦彭仁波切在《百咒功德》中介绍了金刚萨埵心咒的功德。唐代不空翻译的《金刚顶瑜伽金刚萨埵五秘密修行念诵仪轨》中说：“金刚萨埵三摩地，名为一切诸佛法，此法能成诸佛道，若离此更无有佛。”意思是，金刚萨埵法门是一切诸佛之法，此法能成就一切诸佛之道，除此之外再没有更殊胜的法了。所以，如果能按照上面的方法观修，一定能清净自己的罪业。

法王如意宝说：“凡是发愿往生极乐世界的人，一定要念完四十万遍金刚萨埵心咒，否则很可能因为障碍而无法往生。”往生净土有两

大障碍，一个是舍法罪，一个是五无间罪。像杀父亲、杀母亲、杀阿罗汉这样的五无间罪，在座的各位不一定造过，但自己很可能造过舍法罪。有些人在说话时经常毁谤上师和道友，或者评论这个法殊胜、那个法不殊胜，这直接间接会构成诽谤正法。不忏悔这些罪业是不可能往生的。

此外，还要忏悔平时容易造的十种不善业：杀生、偷盗、邪淫、妄语、离间语、粗语、绮语、贪心、害心、邪见。这些罪业如果没有清净，往生净土也有一定的困难。

在座的各位既然趋入了佛法，就一定要在佛法上有所成就。如果是善根深厚的人，依靠密法或者净土法的窍诀，很快会出现成就的验相。当然，大多数人不一定有立竿见影的效果，但我相信，只要通过精进忏悔，清净了相续中的罪业，临终时面见阿弥陀佛、往生净土就不会有任何困难。

在这方面大家要有信心。就我本人而言，一方面造了很多罪业，修行也很不好，觉得自己肯定会堕落，但有时候想起一些殊胜的因缘，觉得自己还是有解脱的希望。因为许多佛经和伏藏大师都授记，法王是对佛法再弘有极大贡献的大菩萨（这是有目共睹的事实：不要说法王在世时，即使离开人间后，他创办的喇荣五明佛学院依然在培养僧才，他的传承弟子们也在各地开展弘法利生事业），凡与法王结缘者都能往生极乐世界。

在这样的大菩萨面前，我得受了许多殊胜的灌顶和教言，所以应该有解脱的希望。你们也是一样，直接或者间接都和法王结上了缘，所以虽然以前造过一些罪业，但是依靠阿弥陀佛的发愿力、法王的加持力以及自己的信心力，这些殊胜的因缘具足时，往生极乐世界是很容易的。

有一位叫根登诺若的堪布说：“在法王开启的伏藏法中，莲花生大师亲口授记说：‘凡遇此法者，临终皆能往生清净刹土。’一想到死后能往生净土，我就特别高兴！”听了他的话，我也有同感：虽然我造过一些罪业，但今后除非自己发疯了，否则不可能造诸如谤法、谤僧、杀生等严重的罪业——毕竟自己学习了那么长时间佛法，对造罪业的后果是很清楚的。在此基础上，如果好好修持法王所传的妙法，肯定有希望往生净土。

和我相比，在座的很多人往生的希望应该更大。有时候我虽然坐在法座上，但内心确实非常惭愧。很多听法者的信心、精进、清净心特别令人钦佩，虽然不得不面对家庭、工作的压力，身心也经常出现各种违缘，但他们却非常坚强。我在大城市时，甚至连每天的功课都很难念完，可是很多佛友却多年如一日精进修持，修行非常成功。如果这些佛友继续努力，往生极乐世界应该没有任何困难。

当然，大家在往生之前还是要经常忏悔业

障。希望各位经常念金刚萨埵心咒，最好每年能完成四十万遍。因为今年你忏悔了以前的罪业，可是到明年又会造一些新的罪业，所以每年都需要忏悔。就像洗衣服一样，每隔十来天就要看一看：衣服脏了没有，如果脏了就要重新洗。因此希望大家在修行上各自努力！