

《懺悔法門》簡要目錄

前言代序	1
甲一、解釋名義	6
甲二、懺悔方法	22
甲三、罪除之相	62
甲四、結示勸修	65

前言代序

學人這次要跟大家共同學習的主題是佛教的「懺悔法門」。

在講這個主題之前，先簡單說明爲什麼要修習懺悔法門。

佛法對於生命的現象，認爲生命就像無止盡的水流。換句話說，我們不是今生才有生命，這個水流是從過去流到了現在，也將從現在流到未來。這個水流的背後，事實上不是上帝在主導的，是由過去自己所造的「業力」，在引導這個水流，使令我們在三界、六道當中，招感種種的身心果報。

既然我們的生命受著業力的影響，因此在生命當中，就會出現兩種情況：第一種情況：假設我們的生命是由「**善良的業力**」起作用，由於過去曾經有持戒、修福過，這種善良的業力表現出來的，就會感到色身特別的健康、生活也特別的如意，在這種情況之下，修習佛法就會很順暢。

懺悔法門

但是，有時候我們的生命是由「罪業」表現出來的——因為在過去生中，由於一時糊塗，曾經造了殺、盜、姪、妄的罪業，這種罪業所表現出來的，就會讓我們感得種種病痛，即便吃了許多藥，都不見好轉，這是色身上的障礙。內心當中，也會因為罪業的干擾，使令我們感到昏昧暗鈍，以致於在佛法的修學上，總覺得心力提不起來。

當這種罪業開始干擾我們的生命，讓我們趨向於障礙、痛苦的時候，我們就必須要修「懺悔行」，來破除這種罪業的障礙，讓我們的身心恢復到原本健康、順暢的狀態，能夠繼續修學佛法。

所以，懺悔法門在佛教教義中，是被列為修行的「道前基礎」。不管你修學什麼法門，念佛法門、止觀法門；或者修種種的密法，在修道之前，都必須透過反省懺悔來破障。這就好比說，你今天要開車出門，雖然你有一台非常堅固的車子，但是要上路之前，你必須用推土機把路上的石頭——這些

障礙，都把它清理乾淨，這樣車子會比較順暢到達目的地。所以「懺悔法門」就是在你上路之前，先把道路中的石頭搬開來，它就是扮演這種「破除障礙」的角色。我們今天就從佛法的基本教義和理論，來探討懺悔法門這個主題。

懺悔法門

◎將述此義，大分為四：

我們所要解釋的懺悔法門，它的修習內容，總共有四大科：

甲一、解釋名義

首先，從佛教的角度來解釋「懺悔」的名稱和意義。當然我們一般人會認為：如果我做錯了事，只要去懺悔就沒事了。其實這樣的懺悔，還是屬於非常膚淺的階段，佛法的懺悔有比較深入的意義存在。

甲二、懺悔的方法

假設我們不幸已經造了很多殺盜姪妄的罪業，那麼我們應該用什麼樣的方法，來消除這些會帶給我們無量痛苦的罪障呢？這是講正式的修學方法。

甲三、罪除之相

當我們經過如法的懺悔，又怎麼知道這些罪業已經消失了？有什麼判斷方法，表示這個懺悔法門已經修學圓滿？這是判斷罪業是否已除滅的一種方法。

甲四、結示勸修

最後一段，是將前面講到的懺悔方法，做一個總結。

懺悔法門

甲一、解釋名義（分二：乙一、釋名。乙二、述義。）

乙一、釋名

『梵云懺摩，此翻悔往。有言懺悔，梵華雙舉。準《業疏》云；取其意義謂不造新，懺謂止斷未來非，悔謂恥心於注犯。有將懺字訓首訓鑒，義雖通得，華梵須分。』

「解釋名義」分成兩科，先解釋名稱，再說明它的義理。

先看「懺悔」名稱的由來，它在佛法的發展中，是如何成立的。

這段文出自於律藏《資持記》，在律藏裏面，講到懺悔的名稱有三段，先解釋懺悔名稱的由來：

一、「梵云懺摩，此翻悔往，有言懺悔，梵華雙舉」。

「懺悔」這兩個字，在原始的印度佛教中，它的本來名稱叫做「懺摩」，翻成中文的意思叫做「悔往」。「悔往」就是說：你過去已經造了殺盜姪妄的罪業，既然自己已經造作了，那麼現在你去回憶過去的罪業，你感到深深的後悔，這叫做「悔往」；就是對於以往所做的事情，現在表示後悔了。

這樣的「懺摩」和「悔往」，到了後代的佛教，演變成「懺悔」，就是把印度文字的第一個字，跟中文的第一個字和起來，取名叫做「懺悔」，所以說是「梵華雙舉」，是中文和梵文的結合。事實上，「懺悔」最初原來的名稱叫做「懺摩」，是這個意思。

再看第二段，正式解釋懺悔的內涵：

二、「準《業疏》云：取其意義謂不造新，懺謂止斷未來非，悔謂恥心於往犯。」

「懺悔」的意義，簡單講就是「不造新」。就是自己過去已經造作的，那就不提了，從現在開始，你不再造作新的罪業，這樣才叫做「懺悔」。

你能夠不造新的罪業，這當中有兩個重要的條件：

一、「悔」是「恥心於往犯」：就是你開始回憶過去所造的殺盜姪妄這些罪業——你表示羞恥。「表示羞恥」的意思是說：假設生命可以再重來一次，你絕對不會造這些罪業了。就是你對於已經造作的這件事情，表示「深深的後悔」，或者「深深的厭惡」。這是第一個條件，對於過去的罪業生起追悔。

二、「懺」是「止斷未來非」：前面的「悔」是「觀察過去」，這裡的「懺」是「發願未來」。對於未來的生命，你在佛前發願：寧捨生命，也不再造作這樣的罪業。你內心當中，生起一個堅定的誓願——絕對不再造作了！

當你能夠對過去罪業的追悔、對未來生命的發願，兩個內容結合在一起，就成立了「懺悔」的意義。

再看第三段總結：

三、「有將懺字訓首訓鑒，義雖通得，華梵須分。」

有些古德把「懺悔」解釋成『首』，表示一個新生命的開始——過去的生命譬如昨日死，現在的生命重新開始。或者是把它解釋成『鑒』，就是一種「觀照」，你內心當中能夠去觀照什麼是對的、什麼是錯的，開始「改過修善」。當然，這二個義理，可以說是相通的，但是這當中有中國和印度文字的差別，我們應該把它分辨清楚。

意思是說：佛法的修學是一種「心地法門」，不管你今天是修密教、修止觀、修念佛：好比說你在念佛，那「念佛是誰？」不是嘴巴能夠念佛、也不是身體能夠念佛，是你那「明了的心」在念佛。所以佛法的修學，基本上有兩個重點：一個是「破壞的法門」，一個是「建設的法門」。

懺悔法門

破壞的法門：它的所對境是「罪業」，就是在你內心當中，已經累積很多的罪業，這些罪業都要加以破壞。

建設的法門：這是對善法、諸波羅蜜，乃至於很多殊勝的法門來說的。諸佛菩薩有種種的善根：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，這種種戒定慧的善根，我們本來沒有的，則需要把它啟動、加強。

因此，佛法的修學，簡單講就是「有所破壞，有所建設」。

而「懺悔法門」在我們的修學當中，所扮演的是一種破壞的角色。就是你本來已經有的，你要把它消除。當然它所破壞的是「罪業」，在這裡有一個重點是：**你應該用什麼樣的心態來懺悔，這個罪業才會消失呢？**

佛法說：「一切法因緣生。」如果你今天沒有掌握正確的因緣，你雖然修懺，這個罪業還是不能消失。所以不管你今天拜什麼懺法，內心當中必須要具足兩個心態：

第一個「恥心於往犯」：對於過去已經造作的罪業，表示追悔。

第二個「止斷未來非」：對於未來的生命，發願永不再造作。

對未來「止惡」的發願——斷相續心，這一點很重要！

有些人懺悔只是對過去追悔，並沒有明白地表示『以後決不再造作！』換句話說，以後遇到惡因緣的刺激，他可能還會再造作，這樣的情況就不能構成懺悔了。

當然，身爲一個生死凡夫，遇到了染汙的因緣刺激，有可能還會再造作，有可能，不是說懺悔一次就好了。但這不是重點，重點是：

你在懺悔的當下，必須要發願：你不再造作了！

當下你就要有這種心情，先不管你以後做得到，或做不到。就是說，你在懺悔的當下，要很堅定的告訴自己：不再造作了。假設你這種心念不能夠生起，那麼這個罪業是不會消失的。這一點大家一定要注意。

懺悔法門

總之，懺悔的心情有兩個重點：第一個是「對過去的反省訶責」，第二個是「對未來的發願期待」。不管你修什麼懺法，修大悲懺、八十八佛：只要內心具足了對過去罪業的訶責、對未來生命的發願，那你就能夠在念念之間，快速地除滅所累積的罪業，因為你已經掌握到「滅罪」的因緣了。

乙二、述義。（將懺悔所要對治、破除的因緣是什麼，把它詳細的說明。）

『既識起因，能感後習，一、感種類相續而起。二、招苦報生後當受。今改前非，將修後是，從緣生滅，斯苦世法。於波惡業，特生厭賤，發重慚愧，立對治過，洗心懺悔。』

前文，我們已經說明懺悔的意義，這一段是說明我們的懺悔到底是要懺悔什麼呢？先看第一段：

「既識起因，能感後習。」

所謂「懺悔」，當然主要的目的在於懺悔罪障。佛法的修行必須要掌握到「生起」和「幻滅」的因緣，就是你要消滅這個東西，你要先找到——它是怎麼生起的？它生起的因緣在哪裡？因此我們應該先明白罪業生起的因緣。

『既識起因』：佛法說一個人會造罪，是他內心當中有一個「自我意識」。爲什麼佛陀他不造罪呢？你不能說「因爲有環境的刺激，我才造罪。」這樣講是不對的。阿羅漢和佛陀在染汙的環境，祂們也不會去造罪，所以佛法說的本意是「莫向外求」。

也就是說，我們因爲在平等的心中，捏造一個「自我意識」，有這個自我意識，就跟所有的眾生產生對立。有「我相」，就有「人相」相互的對立，就產生一種保護自我的心態，叫做「私欲」。之後爲了保護自我，就開始造業，「我愛執」就產生了——當這個環境滿你的願，你就生起貪欲，當環境不滿你的願，你就生起瞋心；所有貪瞋的煩惱的生起，都是因爲你捏造了一

個自我意識才出現的，所以罪業的生起，基本上是由於我們「內心顛倒」而引生的。

當這個罪業生起之後，對我們的生命，會產生兩個重要的影響：第一個，感種類相續而起；二，招苦報生後當受。當我們今天造了一個罪業，不論殺生、偷盜、邪淫，或者打妄語，你造了這樣的罪業之後，在你的生命當中，就會產生兩種負面的影響：

第一個、「**招苦報生後當受**」：當這個罪業累積到一定的程度，你就要墮到三惡道去受痛苦的果報，這叫做「**異熟果**」，因為他所招感的果報成熟時間是在以後。

第二個、當下成就「**感種類相續而起**」：當你造了殺盜姪妄之後，你這一部分的煩惱就會增加很多，這叫「**等流果**」。

好比你今天造一個殺業，殺了一隻雞，當然殺雞這是一種罪業。之後，你生命當中，會產生兩種對你有傷害的力量：第一個、你殺生的行為，會產生招感三惡道的業力；第二個、你造了殺生之後，瞋心加強了，以後會更容易造殺業。所以，我們在造業的時候，往往會產生一種錯誤的認知：「誒，反正我就做這一次就好了。」其實，你這個想法是錯誤的！你造了一次，你就「有可能」會造第二次；你造了第二次，就「更可能」會造第三次：就是所謂的「感種類相續而起」，像滾雪球一樣的越滾越大。除非你能夠懺悔對治，否則你造作了一個罪業，除了招感未來的果報，你又增加了這部分的煩惱，你以後就更容易造作這方面的罪業！

這地方就是說明：我們在懺悔之前，應該知道我們所造的罪業，所產生的負面力量。當然，這兩種負面力量，都是可以透過懺悔來消除的。

消滅方法：

今改前非，將修後是，從緣生滅，斯苦世法。

這一段是道前基礎，講到如何消滅我們已經造的罪業，和所增長的煩惱。第一個、你要懺悔之前，必須要有「觀照力」：你必須要聽聞正法、如理思惟，對生命能有一個正確的觀照，知道什麼是功德相、什麼是過失相。

一個佛弟子，在修學佛法當中，最重要的就是「正知見」！

一個「非佛弟子」和「佛弟子」，在生命當中都有可能造罪業，但是這兩種人的差別在哪裡呢？

如果你是佛弟子，你沒有正見，造了罪業以後，沒辦法踩煞車來克制自己。因為你根本就不知道這個叫做錯，所以你的生命沒有改造、調整的可能性；只能一次又一次再繼續下去，直到這個罪業的力量成熟為止。

如果是佛弟子，他明白佛法的道理，雖然有可能會一時糊塗而造罪；但是當內心顛倒的情緒過去之後——平靜下來，聽聞佛法的正見就會現前，馬上就會知道自己做了錯事，所以能夠「今改前非，將修後是。」發起懺悔的心情。所以佛弟子有調整自己的能力，因為他內心有觀照力。當然，單單有「觀照力」還是不夠的。

第二個、要有「行動力」：「從緣生滅，斯苦世法」。當你不斷的迴光返照自己的身、口、意之後——「誨，發現自己有過錯了。」怎麼辦呢？「從緣生滅，斯苦世法。」就要修習佛教的懺悔法門，或者拜八十八佛、或者拜大悲懺，假借這種修學法門的因緣，來消滅罪業所得的痛苦果報。也就是說：「諸法因緣生，諸法因緣滅。」過去由於一念的顛倒，造了罪業；現在也應該依止一念的慚愧心來消除，所以才說：「從緣生滅，斯苦世法。」

第三段總結：

懺悔法門

於波惡業，特生厭賤，發重慚愧，立對治過，洗心懺悔。

「懺悔」的目的是爲了懺除罪業，所以在拜懺之前，你必須要思惟你的罪業。佛法的修學，剛剛講過，有些法門是要修皈依的。好比念佛，你念佛的心情是要跟佛陀學習，這是個善法，你對善法是「好樂隨順」。但是你現在的懺悔法門是「破壞法門」，你說我今天拿了一個推土機，要破壞什麼東西，都不知道，進到佛堂就一直拜佛，這樣是不可能淨除罪障的。因爲你沒有察覺到自己的罪障，怎麼懺悔呢？所以懺悔之前先要「思惟自己的罪業」。思惟罪業之後，還要做三件事情：

首先，「特生厭厭倦」：對於我們所造的罪業，表示我們的厭惡和訶責。

第二、「發重慚愧」：在佛前許下誓願，從今天開始寧捨生命，絕對不再造作了。

第三、「立對治過」，開始正式修習懺法。

依止這樣的：「訶責、發願、修懺。」來洗除我們心中的污垢，才能真實達到懺悔滅罪的功能。

這裡，有一個重要的觀念：

所謂真正的懺悔是：「罪從心起，將心懺。」

事實上，你的罪業不是別人給你的，也不是上帝送給你的，是我們一念顛倒的心生起，造了殺盜姪妄；這個罪業造了之後，跑到你內心的深處，所謂的「潛意識」，或者「第八識」裡面保存下來，這叫「罪從心起」。怎麼辦呢？「將心懺」，既然這個罪業是由你內心生起的，別人不能幫你消除，必須假借你自己的觀照力——由「觀照」產生「懺悔的心態」，再假借拜懺的方法，把你心中的罪業消除掉，這就是「罪從心起，將心懺」的真實懺悔法。

蕩益大師在《靈峰宗論》中，有講到一個公案：

他說在明朝的時候，大陸有一間寺廟叫高明寺，這間寺廟有一位沙彌叫「岳弘沙彌」。這位沙彌被調派到庫房，掌管整個寺廟的飲食和資具。因為出家不久，戒定慧的功力比較淺薄，遇到飲食的誘惑，就經常忍不住去偷吃常住的食物。當然，這個偷吃一定是「有心、有境」——依止貪欲的煩惱，去偷取物品，心境和合，成就罪業。他這樣偷取常住的物品，經過了一年的時間，到了農曆除夕當天，他就生了一場重病。

在睡夢當中，他夢到了佛教的護法神——關公現前。關公訶責他說：「你一次又一次偷取常住物，將來會墮到三惡道去！」訶責之後，就拿手杖打這位沙彌，並割掉他的舌頭。

這位沙彌從夢中驚醒來，之後感到全身非常的疼痛，而且嘴巴也不能講話了。當然，他是佛弟子，有觀照力，知道是怎麼一回事。雖然一時地糊塗，但是並沒有失去正見，自我反省後，覺得自己造了罪業，便盡賣衣單、求眾

懺悔，開始修懺。過後，他整個身體的病痛才漸漸消失、說話能力也恢復了，這就是一種罪滅之相。

佛經上說：「罪從心起，將心懺」。這個沙彌本來沒有罪業，因為一時的煩惱糊塗，產生了罪業；那麼也必須假借他的「懺悔心」，來消除這些罪業。所以我們對於過去所造的罪業，應該做三件事情：（一）、於彼惡業，特生厭賤；（二）、發重慚愧；（三）、立對治過。這樣才能夠達到真正的懺悔。這是講到懺悔的內涵。

甲二、懺悔方法（分三：初、思惟業果。乙一、生起懺心。乙三、正修懺法。）

前文是把「懺悔的意義」，做了一個扼要說明，下文就正式闡述「懺悔的方法」。這當中有三科：「思惟業果、生起懺心。」這是屬於道前基礎。就是在拜懺之前，必須具足「業果的正見」跟「懺悔的心情」，在你進入佛堂拜懺之前，這兩個都要具足；第三個「正修懺法」，是到了佛堂之後的正式修法。

乙一、思惟業果（分二：丙一、業果理論。丙二、罪業之相）

丙一、業果理論

我們既然要懺悔惡業，就要具足「慚愧心」。而慚愧心是依止正見生起的，正見的基礎來自於「對業果的觀察」。宗喀巴大師提出他的觀點說：我們應該如何來觀察業果呢？可以從三方面來觀察：第一個，業果決定；第二

個，業果不失；第三個，增長廣大。經過這三種觀察，你對業果就會有正確的認識。

一、業果決定：這是說「業力」所招感的果報，是不會有任何差錯的——你造了善業，決定招感安樂的果報；你造了罪業，必然招感痛苦的果報，這樣的因緣，肯定是不會有差錯的。

佛經上說：「欲知前世因，今生受者是。」我們今生所受用的果報，有很多很多的差別。比如說：我的眼睛很健康，可是我的眼睛很健康，不是我父母親給我的，是我前生眼睛這方面的業比較善良。但是，我的鼻子不太好，那麼我以前在鼻根方面，可能造了一些罪業。換句話說，你可以從你現在的「果報」，去推知你過去生有哪一方面的善業、有哪一方面的惡業。

其次，「預知來世界，今生作者是。」身為佛弟子，我們相信有來世。有時候，你也很想知道自己「來生」會是一個什麼樣的相貌。其實你現在也可

以做一個推斷。怎麼推斷呢？就是「今生作者是」。

我今生有持守某一部分的戒法、某一部分的戒法沒有持守；有修學某一部分的善法、某一部分的善法沒有修學。那麼，你把今生所造的行為都合併起來，就能夠簡單的描繪出你來生的果報。

在修懺之前，你要相信：生命不是我們能夠決定的，是「業力」來決定的！

「萬般皆是業，半點不由人。」這是我們在業果方面的第一個思考，快樂和痛苦，完全是由自己的「業力」來決定的。

第二、業果不失：這是說我們造了業之後，這個業不會自動消失掉。所謂：「假使百千劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」這個觀念很重要！一個人要懺悔，就必須相信業果是不會失掉的。

過去臺灣有一位女居士，這位女居士前生有強大的善業力，所以福報很大。當然，福報大的人就比較怕死亡。不幸的是，她前生雖然造了善業，也

造了罪業，所以今生年紀還不是很大，就得了癌症，所有的醫生都治不好。有人就建議她說：你乾脆到喜馬拉雅山去找那些大修行者，請他幫你加持。

這位女居士經過了一翻的波折，就找到了喜馬拉雅山上修行的上師。當然，這位上師有禪定，就入定為她觀察。他說：「你的癌症的確是有罪障。」又說：「我現在可以用我的禪定三昧力，把你的罪障暫時擋住，你的病痛馬上就會好轉。但是，來世還會再得一次癌症。看你要不要？」這位女居士聽了之後就放棄了！

我覺得這位西藏上師算是有正見，講真話。這就是「業果不失」的道理。做為佛弟子，學佛的基本觀念是：「諸法因緣生，諸法因緣滅。」如果你不認同這個觀念，那你就不算是一個正信的佛弟子。

一切法，不管是善法、惡法，都有它「生起」的因緣，也有它「消失」的因緣！

你今天在造罪的時候，因緣是從你的內心生起的；既然這個東西是從你內心生起的，別人就不能夠幫你消滅！如果說，這個罪業是外來的，是「他生的」——你本來沒有這個業，是別人給你的。別人給你的，別人當然也可以把它拿走。問題是：你的罪業是你的虛妄心生起的！那麼別人就沒有辦法幫你消滅！

就像佛陀在經典上講一個比喻說：你今天在那個地方睡覺做夢，在夢中出現了很多的夢境，看到很多快樂的夢境，也遇到很多痛苦的夢境。這個夢境是怎麼來的呢？是你那個「做夢的心」現起的。

佛陀不能到你的夢境裡，把你的夢境消滅掉！

佛陀只能到你的夢境裡，把方法告訴你，說：「你現在是在做夢，我告訴你消滅這個夢的方法。」你能夠依照佛法的方法修持，你覺悟了，光明出

現了，這個夢境自然就消失掉，這個叫做「罪從心起，將心懺。」所以，當我們造了罪業以後，諸位要知道：

你要把這個罪業消失的唯一方法：就是「懺悔」，沒有其他方法。

有些人造了罪業之後，也不去懺悔，他去布施，拿錢來贖罪。你拿錢出來布施叫做「修善」，你是在積集「福報」；你以前所造的殺盜姪妄叫做「罪業」，這是兩件事情。你那個造罪的心，不生起慚愧、懺悔的心，你的罪業依舊還在，雖然你來生得果報，非常的富貴，但是當罪業表現出來的時候，你還是短命多病，這兩種「業」是不能互相抵銷的！

所以，你在懺悔之前，你要知道「業果」是不失的，每一個業有它所招感的相對果報——布施招感富貴、持戒招感莊嚴：你造某一方面的罪業，決定有某一方面的果報。我們在懺悔之前，就要知道你不去懺悔，這個業是永遠存在的。

第三、增長廣大：所謂「春種一粒粟，秋收萬顆子，人生爲善惡，果報還如此。」前面是講到業是不失的，第三個比較可怕的是：它不但不失啊，還會增長廣大。也就是說：春天的時候，你播種一個小種子，但是秋天收穫的時候，卻是一萬顆的果實，受報甚大！我們造善、造惡也是一樣，你不能說：「誒，我造惡的時候才花十分鐘，得果報的時候，應該只有十分鐘的痛苦。」不是這樣的。

以前有一位禪師：他在打坐的禪定當中，產生了障礙，他心中本來是跟「空、假、中三觀」很相應的。忽然間，他的心在所緣境當中，出現了一座山，由鹽巴所推成的一座山把他障住了。當然，他是一個修行人，就會去反省自己：喔，原來我以前剛出家的時候，曾經跟寺廟廚房取了一點鹽巴。我們可想而知，他取的鹽巴也不是很多，到最後怎麼會變成一座山呢？

這個地方，大家要注意一個觀念：

你造了業之後，當然這個「業」是「諸行無常」，它剎那剎那生滅，你可能造了五分鐘或者十分鐘，這個業已經作完了；但是作完之後，你內心當中產生一種功能，就是有「罪業的種子」在裏面。這個種子在你的心中，《唯識學》上說：「種子是剎那剎那生滅。什麼叫「生滅」呢，就是它「不斷的變化」。我們的心是有為法、是流動的，只有佛的心是不變的。佛陀的心，昨天和今天都是一樣的。所謂的「變化」，它有兩種情況，如果不是「增加」，就是「減少」，它不可能停止不動；「變化」就是有增有減。

你不懺悔，表示你「認同」這個業的存在，就表示「隨喜」。

為什麼在戒律上說：你犯了罪業，不能攔到隔天，必須當天把它懺淨呢？諸位要知道，「你不懺悔」的意思，表示你對於這個罪業的一種「隨喜認同」。只要隨喜認同，這個業就會隨著你一天一天的過去，而不斷地增長廣大。這就是為什麼我們今天造罪只花了十分鐘，但是我們來生去地獄受報的時候，

是好幾百、幾萬年。因為由於你的隨喜，種子會不斷的輾轉增勝、輾轉增勝：

所以：發現罪業之後，「即時的懺悔」很重要，因為它會增長廣大！

這是說明我們正式進入佛堂修懺之前，必須把因果招感的道理加以觀察，觀察「業果決定」，「業」的確有招感果報的功能。第二個，「業果不失」，你所造的罪業，不可能有僥倖的事，你逃不掉的！它在你的心中，絕對不會消失掉。第三個，它不但不會消失，還會隨著一天一天的過去，而「增長廣大」。所以面對罪業，採取逃避，那對我們只有傷害更大。對於我們過去所造的罪業，唯一的挽救之道，就是面對它、懺除它。這是我們在修懺之前，應該要做好的心裡準備。

《卷二》

這一科講到「甲二」，正式說明懺悔的方法。「懺悔的方法」有三個主題，第一個是「思惟業果的道理」，這當中有「理論的思惟」，跟「事相的觀察」。

理論的思惟是說：當我們造了一個業，這個業就有招感果報的功能。假設它是一個善業，就一定會招感安樂的果報；假設它是一個罪業，也一定會招感痛苦的果報。雖然這個業還沒有表現出來，但是我們應該要有這樣的認識，業有「招感性」。第二個，業果不失：這個業，除你懺悔，你沒有辦法讓它消失掉，連佛陀都不能讓你的業消失掉，不可能。第三個，增長廣大：它不但不消失，還會在你糊裏糊塗一天過一天當中，不斷的增長廣大。所以，我們今天對於所造的罪業，應該要加以面對、消滅，這件事情非常的急迫。這就是我們在懺悔之前，應該有的正確觀察。

丙二、罪業之相

然人之過惡深重者，亦有效驗：或心神昏塞，轉頭即忘；或無事而常煩惱；或見君子而赧然消沮；或聞正論而不樂；或施惠而人反怨；或夜夢顛倒，甚則妄言失志；皆作孽之相也。苟一類此，即須奮發，舍舊圖新，幸勿自誤！

前面一科，是從「理論」來了解業果，第二科是從我們身心的相貌，或者色身、或者內心所表現的相貌，來判斷罪業的存在，這是「事相」的觀察。從生命當中，怎麼知道自己已經累積了罪業？我們看這段文的說明：

「然人之過惡深重者，亦有效驗。」

佛法是講「相由心生」，我們外表的相貌，是由內心業力所表現出來的。所以，你從相狀的情況，就知道你內心所累積的，是罪業比較多？或者善業

比較多？以下六種情況，都表示你的罪業已經累積到一定的程度。所以我們從相貌，也可以判定罪業所造成勢力的大小：

第一個、或心神昏塞，轉頭即忘。

這是說：我們這個明了的心，已經昏昧闇鈍，它「明了」的功能，幾乎完全要失掉了。你剛才講什麼事情，他一聽就忘掉了，念佛一坐就打瞌睡。他的心已經沒有堪能性，沒有造作善法、修習波羅蜜的力量，已經被罪業遮障、蓋住了。好比我去念佛，我這明了的心跟念佛之間，被一面牆壁障住了。這面牆壁就是罪障，心跟佛號之間有罪障擋在中間，所以想要憶念佛號，就變成是很困難的事，這就是「心神昏塞」。

第二個、或無事而常煩惱。

「煩惱」是一種煩躁惱動，所以名之為煩惱。天臺小止觀說：罪業的體性是「躁動性」。所以，一個人累積了殺盜姪妄罪業太多，即使這些業還沒

有正式表現出來，你的心也會比別人躁動。反過來說，如果你是造了很多善業，善業的體性是「寂靜」，這種寂靜有幫助你念佛、或者修止觀的功能。

所以，我們不管是念佛、修止觀，都應該「廣修善業」當助行，因為善業它具體寂靜性。在寂靜的心中，你要修止、修觀，都是與心性相隨順。如果你經常感到沒有發生什麼事，你還會非常躁動不安，那就表示你內心當中，已經累積了一定的罪業——山雨欲來風滿樓啊！山雨還沒有來，就有徵兆出現了。

第三個、或見君子而赧然消沮。

這裡的君子，是指有「戒定慧」功德的人。通常我們看到君子，內心應該感到歡喜，就像一個人看到太陽光明一樣的好樂。但是，你看到有功德的君子，卻感到羞愧不安，那表示我們的德行有虧了。當然，這也是一個很明顯的徵兆，表示你內心累積了一些罪業。

第四個、或聞正論而不樂。

佛法的真理就像世間的光明，能夠引導我們離苦得樂，所以聽聞到佛法的真理，本來應該隨順歡喜，但是你變成瞋恚排斥，這也表示一個人心中有障礙。這個障礙，不喜歡你去聽聞佛法，因為煩惱本身就是厭惡光明的。

第五個、或施惠而人反怨。

如果我們施惠於眾生，別人應該對我們生起歡喜心，想要好好回報我們。結果別人對我們反而是起瞋恨心，那表示我們過去曾經對他造了罪業。

第六個、或夜夢顛倒，甚則妄言失志。

一個修行者，要檢視自己的夢境，這點很重要。《唯識學》上說：從夢境多少可以知道最近修行的情況。如果你最近所夢到的，都是殺盜姪妄、顛倒的夢，很久沒有夢到佛法僧的功德，甚至於從夢中醒過來，也是語無倫次，這些都是罪孽之相。

「苟一類此，即須奮發，舍舊圖新，幸勿自誤！」

當然，前面的徵兆都還是一個因地，這些罪業都還沒有表現出來。但是當你發覺之後，就要趕快發奮圖強、趕快懺悔，不要耽誤了這個好時機。我們修學佛法，成功失敗的關鍵，就是要能掌握非常適當的時機！

什麼叫「修行適當的時機」呢？

如果你的罪業已經轉成果報了，那就非常難懺悔了。好比說，你這個罪業已經使你變成一隻狗了，這個罪業果報已經成熟了，那你根本沒有辦法懺悔。懺悔的時機，就是罪業還沒有表現出來，它只是一個徵兆，還在因地的時候是很好懺悔的；甚至於只要七日、三七日，就可以把它懺淨了。

也就是說，當你生命還在的時候，你還有能力淨除這些罪業，等到死亡到來，臨命終的時候——「臘月三十算總帳」，當這個罪業表現出來，你要懺悔就來不及了。那時候，你完全沒有自主能力、沒有轉變的餘地，最後是

由業力來引導你——「引滿能招業力牽」。

當這個「業」還在保持當中，你要消滅它非常容易，你只要掌握正確的方法，一定可以把它消滅掉。你一口氣還在的時候，就還有機會。但是你喪失了這個機會啊，等到業力表現出來，你只好承擔了。所以在這個地方，古德勸勉我們：「苟一類此，即須奮發，舍舊圖新，幸勿自誤！」你千萬不要錯失這個懺悔的良好時機！

這是我們在懺悔之前，應該透過佛法的理論，去了解業果的道理。然後觀察這些業力所顯現的身心相貌，確定我們有這個罪業；沒關係，佛法講「一切法因緣生」，既然它是因緣生，佛法中有很多法藥，隨順清淨的因緣，就有辦法讓它消失掉。怎麼消失的呢？

乙二、生起懺心

當我們確定這些罪業，已經在內心當中，累積到一定的程度，我們的第

二個態度：要生起懺悔之心。什麼叫「懺悔之心」呢？古德在這當中，提出了三種心：第一個「畏懼心」，第二個「羞恥心」，第三個「勇猛心」，具足了這三種心，就叫做「懺悔心」。

第一個、畏懼心：

天地在上，鬼神難欺，吾雖過在隱微，而天地鬼神，實鑒臨之。重則降之百殃，輕則損其現福，吾何可以不懼？

這段文是儒家的思想，意思是說：在天地之間，有賞善罰惡的天地鬼神，雖然我們造罪的時候是在隱藏之處，沒有人會知道，但是「舉頭三尺有神明」，他會把你的過失全部記錄下來。或者說：我們內心當中有一個潛意識：「第八識」，也會把你所造的業，全部保存下來。這個業「重」，則降之百殃，種種的災難；「輕」則損其現福，我們應該對此感到極度的畏懼。

所謂的懺悔心，最重要的就是「畏懼心」！

你在修懺的時候，如果對罪業沒有畏懼的心、對當來的果報沒有畏懼心，你不會怖畏當來的果報，這樣根本不能構成懺悔。

在臺灣，大概是在三年前還是五年前，有一個殺人犯。這個殺人犯他以前曾經接觸過佛教。被抓到之後，他是要被槍斃判死刑的，因為他殺了很多。在臨命終之前，哎，他改信基督教了。記者就問他：「那你以前是信佛教的，現在怎麼改信基督教呢？」他說：「佛教的『因果觀念』讓我感到害怕，所以我改信基督教。我信上帝就得永生啊！我內心就不感到害怕了。」

一個人要起顛倒，誰也救不了！你造了罪業，本來就應該要感到害怕，結果你不知道「怕」；不知道「怕」你的罪業就更加堅固了！

諸位要知道：不是說你不知道「怕」就沒事了。對於善業，我們應該隨喜讚歎；但是，你今天所造的是個罪業，那你要消滅它的因素就是「畏懼」。

也許有人會問：「我們在修懺的時候，不斷地思惟罪業，這樣是不是在加強這個罪業的實力呢？」因為我們有憶念之心。

諸位要知道：造了罪業之後，它醞藏在我們內心的深處，如果你不去想它，那麼你就一天過一天了。你今天想要把它消滅，你當然要把這些資料調出來，就是讓它現前。

如果：你今天回憶你過去的罪業，你是用「隨喜讚歎」的心情：「哎呀，我做的真好，我下次還要繼續作！」這種憶念一定是增加它的實力。

如果：你今天把這些資料調出來，是一種「訶責」的心情——於彼惡業，特生厭惡；你是一種厭惡、訶責的心，那對這個罪業是有「折損」的作用。

所以你把資料調出來，不只說會增加，也可能會減少，看你用什麼心態來面對。

現在的佛弟子有一種情況：我們前文講到觀察生命有「空、假、中三觀」，

有些人經常住在「空性」，就會忽略他內心深處，還有很多很多業力沒有處理。這時候就無法生起畏懼的心情，這也是一種危機。智者大師講過：你修了「空觀」，還是需要再修「假觀」。

修習「空觀」，依照真諦來理解，你所契入的是一種清淨、平等的法界，那是「離相」的法界。但是修習「假觀」，你所面對的是因緣法——當然就有清淨的因緣、雜染的因緣，你就必須要「善知取捨」——要有所厭惡、有所追求。

假設你對罪業已經不感到畏懼，這並不是一件好事情。正常的修行人，應該要「畏懼罪業，好樂善法」。換句話說，當你在思惟罪業的時候，首先你的心態是畏懼的。因為我們知道做了不善的行為，一定會帶來痛苦的果報。

第二個、羞恥心：

思古之聖賢，與我同為丈夫，波何以百世可師，我何以一身瓦裂？耽

染塵情，私行不義，謂人不知，傲然無愧，將日淪於禽獸而不自知矣！

前面的心態是比較消極的，對罪業生起畏懼心；這個地方是比較積極的一種「自我期許」，或者說是「自我增上」，我希望自己不但能夠做好，而且還要具有「希聖、希賢」的目標。

那麼，你應該思惟世間上有兩種人：一種是「聖賢」，一種是我們這些「造惡的凡夫」。當然，聖賢的內心當中，聚積了許多功德莊嚴；我們凡夫在多生累劫中，累積了很多殺盜姪妄的罪業。但是這樣也只是以「假觀」來觀察因緣。當我們把文殊菩薩、普賢菩薩，他們的因緣所生法，這些如夢如幻的功德莊嚴撥開來，發現他們的內心是「如」的境界；而我們凡夫因為顛倒造了無邊的罪業，也把這些如夢如幻的罪業撥開來，可以發現我們現前「明了的心性」，也是「如」的境界，所以說：「一如無二如」，其性是無二的！

這時候，我們的內心就會有一種感覺：爲什麼大家生命的原點是相同的，

都是現前一念清淨明了的心性，聖賢能夠依這個心性，利用生命來積功累德、成就種種的功德莊嚴，而我們爲什麼心甘情願糟蹋自己的心性，去造殺盜淫妄，給自己帶來無窮的痛苦呢？這時候，你就會開始反省、調整你的心態，應該要向聖賢學習，因爲你也做得到。換句話說，聖賢做得到的，我們也做的到，因爲「本性」是一樣的！

一個修行者，對自己沒有任何的期許、目標，他就很難抗拒他的欲望！

如果你說你無所謂，墮到三惡道去也無所謂，來生做一個卑賤的人、做一隻螞蟻也無所謂。那你這樣子學佛，佛法對你就沒有什麼幫助，因爲你根本沒想要追求美好的未來，你不想離苦得樂。所以，一個人能夠遠離過失、消除他的罪障，內心當中要有一種自我期許——對於未來的生命，有想要追求安樂、離開痛苦的希望，這件事情非常重要！因爲這個希望是你做得到的。假設這個功德我們沒有辦法做到，那就沒話講了。

總而言之，這段經文所要告訴我們的是：古代的聖賢，他們的「現前一念心性」跟我們凡夫的「現前一念心性」，完全是一樣的。那麼文殊菩薩、普賢菩薩、印光大師、蕩益大師：「他們做得到的，我們也做得到，只要我們肯努力。」因為這樣，所以我們對自己要有成聖、成賢的信心。

第三個、勇猛心：

人不改過，多是因循退縮；吾須奮然振作，不用遲疑，不煩等待。小者如芒刺在肉，速與抉剔，大者如毒蛇齧指，速與斬除，無絲毫疑滯，此風雷之所以為益也。

當我們對於罪業產生了畏懼，對於諸佛的功德產生想要成就的好樂，第三個所要具足的心態就是「勇猛心」。

當一個人已經發現了過失，但是為什麼還不肯改過呢？就是這個人猶豫

不決，還在懈怠。如果總是想拖延到明天、後天再來懺悔，這種明日復明日的想法，可能你今生就沒有改過的機會，生命就一天一天這樣空過了。

所以，我們應該思惟這個罪業——「小者如芒刺在肉」，這種罪業在心中，就像一根針刺在肉裏面，越晚拔出來，這個針對你的傷害就越大。這個針刺上去，你馬上拔出來，可能擦個紅藥水，一兩天就好了；這個針刺了一個禮拜，拔起來之後，可能要半個月才會治癒；就是你拖得越久，要處理這些罪業就越困難。那麼「大者如毒蛇齧指」，你的手指頭被毒蛇咬到，你不趕緊把這個手指切斷，讓毒液跑到心臟去，你就沒救了。就是我們應該要把握當下的意思，所以要發「勇猛心」。

我們在「懺悔意義」也講過：罪從心起，將心懺。我們的心，它能夠造業，既然這個業是由心造的，當然也由這個心來轉業。

心能造業，心也能轉業！

但是，這個心要能轉變這個業，必須要具足三種心：畏懼心，羞恥心，勇猛心。你這三種心具足了，才能夠轉業。就是說，我們在進入佛堂開始修懺之前，你應該具足對業果的正確觀照；其次，生起一種堅定不移的懺悔心。當你這兩個資糧都準備好，你就有資格開始修懺了。

乙三、正修懺法（分二：丙一、懺悔種類。丙二、具足五緣。）

丙一、懺悔種類

第三段「正修懺法」，首先說明懺悔的種類有兩種：一個是「事懺」，一個是「理懺」。事懺有三種懺法：「責心懺」、「作法懺」、「取相懺」。先看「責心懺」：

一、事懺：這是屬於事相上的懺悔。就是在佛像或三寶前，誠心發露懺悔自己所犯的過失。

下品罪

責心懺：自責己心，令生厭離。

這種「責心懺」，一般都是比較輕微的過失，在戒律上是屬於「下品」的罪業。好比說：你很想去造作一個罪業，或者去殺生、偷盜、邪淫、妄語等等，但是你還沒有付出行動。在你還沒有付出行動的時候，就被你的觀照力發現了，這個罪業還沒有真正的成熟，只是「起心動念」而已，這時候的懺悔方法叫「責心懺」：

訶責自己，不能起這種念頭，這種念頭會給自己帶來無窮的痛苦！

在這個時候，最好趕緊轉念念佛，把你的佛號提起來——不能念，要它念；煩惱不能斷，要它斷。用佛號的力量來取代妄想的力量。訶責自己，使令這個惡念經過你的訶責，在你的心中消失掉。這種下品懺，是針對我們的起心動念，還沒有付出行動的罪。

懺悔法門

第二個是中品罪，叫「作法懺」：

中品罪

作法懺：向清淨大小乘僧，發露懺悔。

「中品罪」是說你不但起心動念，而且還付出行動，這個就必須要發露懺悔了。發露懺悔有兩種方法：一種是向一個「人」，向一個大乘的法師，或者小乘的法師懺悔。另一種是你有受菩薩戒，你犯了罪之後，如果沒有適當的人可以讓你發露懺悔，也可以向佛菩薩懺悔罪過。

第三個是「取相懺」，主要是懺除殺盜姪妄的根本重罪，都是一些比較嚴重的罪過。

上品罪

取相懺：若二七、三七乃至一牟，以見好相為期，此須至誠懇切，外

假壇儀，內資理觀，凡法華、方等、大悲、占察、八十八佛等一切行法，皆屬於取相懺攝。能滅根本重罪，令淨戒復生，亦能消弭逆罪，使重報輕受。

前面的「作法懺」只能夠針對某一個罪業來懺悔。就是：你曾經在某一個時間、空間，所犯的某一個罪，今向佛菩薩發露懺悔，表示你的一種追悔，並發願重新開始。

但是「取相懺」可以統攝過去、現在、未來所有的罪，不一定要針對某一個罪，它可以對你過去所造的「所有」罪，同時來懺悔。當然，這樣是通懺三世，所以禮懺的時間比較久，或者二七日、或者三七日、或者一年，要以「見好相」為期。

「取相懺」的成功，必須在夢中見到種種瑞相，好比看到佛菩薩、看到光明等等。它的方法是你發至誠懇切的心，就是前面所說的，要具足懺悔

的心態：畏懼心、羞恥心、勇猛心；內心當中有懺悔的心，然後『外假壇儀，內資理觀』，所謂「外」是指我們身業和口業，要遵守懺悔的儀軌，應該禮拜就禮拜，應該發露就發露；內心當中不斷思惟罪業的過失，生起訶責厭惡之心。以這樣來說，法華懺、方等懺、大悲懺、占察業報懺，或者拜八十八佛，都是屬於「取相懺」懺法。

它的功能：能夠滅除我們無始所造的殺盜姪妄重罪，使令我們清淨的戒體，再一次的復生；也能夠消除殺父、殺母、殺聖人的七逆重罪，使令我們「重報輕受」。所以在懺悔當中，力量最大的就是「取相懺」。當然「取相懺」你可以選擇你所相應的大悲懺、八十八佛、或者法華三昧懺，都可以。重點是你在懺悔之前的資糧，你對業果的思惟、對罪業的畏懼跟羞恥，這些條件都必須具足。

二、**理懺：**所謂理懺，就是靜坐「觀罪性空」。

言理懺者，既在智人，則多方便，隨所施為，恆觀「無性」。

——糅合《業疏》、《菩薩戒懺悔行法》——

這個「理懺」也是非常重要。智者大師說：假設懺悔的人，只是修事懺，「隨修懺法，終不清淨」。意思是說：如果你只是在事相上思惟業果、生起畏懼來修懺，像這樣的修懺，不管怎麼懺，只能讓罪業暫時減少，並沒有把罪根拔掉，所以才說「隨修懺法，終不清淨。」你的罪根還在啊，就像病源還在一樣，還會重新產生病毒，所以你在修「事懺」的時候要兼帶「理觀」。

要修什麼「理觀」呢？就是：「恆觀無性——無生觀」。這個觀念很重要！

你剛開始觀察內心的時候，所觀察的是比較表層的。所謂的「假觀」，就是因緣的熏習——因緣造作所產生的善惡功能；我們會發現內心當中，累積很多持戒、修福的善業，但也累積很多殺盜姪妄的罪業，我們剛開始觀心，

只能觀察這種表層的假觀。如果你只是停留在這個階段，你也會畏懼惡法、好樂善法，這樣也是不錯，但事實上是不究竟的。應該還要進一步觀察這些善惡的功能是——「因緣所生法，我說即是空。」就是說，我們所累積的罪業，它是因緣所生法。因緣所生法就是如夢如幻，當你把罪業、善業撥開之後，向心內看，觀這一念未生處——看到你自己的本來面目，原來我們的心是「何期自性，本自清淨」。

「何期自性，本自清淨。」這句話，對我們懺悔業障非常重要！

它告訴我們，原來我們的本性是清淨的，罪業是後來因緣造作才有的。既然是「後來才有的」，它就可以消除啊。所以我們的懺悔是成功、或者失敗，除了是不是有畏懼心以外，你對內心的本質、對自己本來面目的觀察，也是非常重要。

有些人會認為：我這個人本來就有罪障啊，沒辦法了！那你再怎麼懺都

懺不清淨，因為你總是認為「你真的有罪障」。正確的觀念應該是：你的心本來是清淨的，是後來才有罪障的。要是本來就有罪障，那你根本不可能懺除清淨。應該說：你本來的心是清淨的，那是後來一時的顛倒因緣，才有這些如夢如幻的罪障，我現在「假借如夢如幻的懺法，來消滅如夢如幻的罪障，恢復我們的本來面目！」你的思考應該是這樣，才是正確的。你有這種思考，對你的懺悔有很大的加持力，日劫相倍；你修一天的懺法，超過人家修一劫。如果你不修「理觀」，那你要吃大虧的！

所以，我們在觀察內心的時候，可以先觀察心的表層，觀察自己所做的一切罪業，對此生起畏懼之心，這是第一步。之後，再向內觀察——把罪業撥開，深入觀「心的本質」，看自己本來面目「何期自性，本自清淨」，你就會相信罪業是可以消滅的。這時候，修懺法所產生的滅惡功能，那就不可思議了。

古德說：一個人能夠以此「理觀」導於「懺儀」，則滅業障如翻大地！

修「理觀」是從根本來扭轉罪業的。所以在古德的註解當中，不管你是修持什麼法門，淨土、禪宗，或是密宗，在修懺法的時候，都要具足「事懺和理懺」，兩者缺一不可。

如果你僅僅修「理懺」，知道自性本自清淨，本來是清淨的沒有錯，但是你現在已經不清淨了，所以只有理懺而不肯事修，那是「執理廢事」，終究是說食數寶。反之，如果你只有事懺而不理懺，缺乏對自性的了解，這樣是「執事昧理」，只是在因緣上打轉，則入道多辛苦，就事倍功半了。所以我們應該要事理並行，方是懺悔的真義。

丙二、具足五緣

一、請聖明証。二、說己罪名。三、立定誓願。四、讀誦禮拜。五、

如教明証。

在懺悔方法中，最重要的就是「取相懺」。因為從懺悔當中，我們希望不但能淨除某一個罪業，而是把所有的罪業全都懺悔清淨，但是這個「取相懺」法，需要具足五緣才算是圓滿成就：

第一、「請聖明證」：每一種懺法都有他的「懺悔主」，都有他的本尊。好比你修大悲懺，剛開始必須禮請「觀世音菩薩」降臨壇場；你拜八十八佛，你的懺悔主是「普賢菩薩」。所以要修懺之前，必須知道你的懺法「本尊」是哪一位，要至誠的心念口誦，祈請懺悔主的降臨加被。

第二、「說己罪名」：想要懺悔的人，最好能寫下發願文。你看藕益大師在修懺時，都有寫一篇發願文。就是你在修懺當中，表明你在什麼時候做過什麼罪業，對這個罪業表示你的後悔之意，就是要說出自己的罪名。

第三、「立定誓願」：「說己罪名」是針對過去，「立定誓願」是對自

懺悔法門

己未來有什麼樣的期許。你在佛菩薩前正式發願：「從今以後，寧捨生命，絕對不再造作了。」這也是一個很重要的關鍵——**斷除惡念的相續**。不能再有想要造作的心情。

第四、「讀誦禮拜」：這是正式的修懺法，或者是口業讀誦、身業禮拜：遵循種種的懺法行事。

第五、「如教明證」：只要根據夢中所見到的好相，就會知道自己所修的懺悔行，是不是真正成就了。也就是從「見好相與否」，來判定你的罪障是不是已經淨除了。

這是講到懺悔的方法。這裡，再舉一個小故事來說明懺悔的意義：

在清朝有一位姓張的居士，這位張居士家裏很貧窮。古時候的封建制度，生長在邊界的種姓，除了讀書之外，就沒有出頭的機會了。這位張居士他人窮志不窮，發奮讀書，十年寒窗終於得到了回報，十五歲的時候考上了秀才。

當然，秀才還不是正式的功名。所以他繼續的努力，就在二十歲的時候，準備去考舉人。辛辛苦苦籌了一點錢，就跟他的同學到南京去參加會考。

到了南京，離考試的時間還有兩個禮拜，大家就提議到街上去走走。到街上的時候，看到一間寺廟前，有一個算命的老先生，他們就去算命，聽說他算命很準。這位老先生就一一的爲他們算命：你今年考到第五十八名：你考到第十二名：當他看到張居士的時候，算命的老先生突然愣住了，再詳細看看，就問張先生說：「你從什麼地方來？」答說：「我從北方來的。」又問說：「那你從北方來到南京，花了多少時間呢？」他又答：「我花了差不多有七天的時間」。他說：「那你現在不要參加考試了！馬上回去還來得及。」張生忙問說：「怎麼回事呢？」他說：「你的相貌啊，死相現前。你趕快回家鄉吧，落葉歸根。」中國人的觀點，要死就死在自己的家鄉。張生再問：「有沒有什麼補救方法？」他說：「沒辦法！你這個死相啊，非常的堅固、

非常的明顯，沒有辦法改變了！」這位張先生興沖沖、千辛萬苦來考功名，對人生充滿了希望，結果被算命先生說七天後必死，就很沮喪。沒辦法，收拾行李，帶著剩餘的錢，一個人很落寞的回家鄉去。

在回家的途中，到了第三天，船行到黃昏的時候要休息、補充商品，就靠在岸邊。張居士心情不快樂，就走到岸邊去散步。他走走，漸漸離開岸邊一段距離。遠處看到有一位婦人走過來，這位婦人左邊牽著一個小孩，右邊也牽著一個小孩，肚子又懷一個小孩，哭哭啼啼的往河邊走過去。

張先生一看，事情不對勁，是要去自殺的。就去問這位婦人說：「你是什麼事情這麼傷心？」婦人說：「我家是賣豬的，今天早上跟我先生帶著四頭豬出來賣，早上賣了兩頭，到中午的時候，我先生的酒肉朋友來找他，就帶他去喝酒。臨走之前告訴我說：這兩頭豬，每頭最少要賣五兩銀子，少一兩都不能賣，兩頭豬十兩銀子。他交待好，就去喝酒了。」

我在叫賣的時候，有兩個人來買豬，經過討價還價，十兩成交了。這兩個人把豬買走以後啊，我看他的銀子比一般的銀子還輕，嘴巴一咬，原來是假的。這下糟糕了。我先生平常脾氣就暴躁，現在損失十兩銀子，他肯定會把我打死。與其這樣，我不如去自殺算了。」是一時想不開的。

張先生聽了之後說：「咱們是同病相憐。你的十兩銀子可不可以給我看。」他一看，果然是假的。這時候，張先生起了一個非常堅定的善念：我是必死之人，雖然我的十兩銀子是買棺木的，買棺木也沒有什麼意義，乾脆來救她好了。就把他自己的銀兩和對方假的銀兩，對調過來。向婦人說：「這個銀兩是真的，你怎麼說是假的呢？」婦人一咬，果然是真的，說：「哎呀，你真是我的貴人！我差一點就喪失了四條生命。」就很歡喜的把這十兩銀子帶走了。

張先生做完這件事情之後，天色已經黑了，沒有辦法回到船上去，找不

到回去的路。他看路邊有一間土地公廟，就跑到裏面去睡覺。這土地公廟非常破舊，是一間沒有人看管、荒廢的土地公廟。當他睡到快天亮的時候，這個土地公廟就出現一尊神，放大光明。書上寫的是：個子很高的神。說：「你趕快起來，趕快起來！」張先生被叫起來，還搞不清楚狀況，這尊神就把他往外一推。當他跌到外面的時候，這個土地公廟整個震動，就垮下來了，他逃過了一劫！

在土地公廟垮下來的當下，他馬上感到心情起了很大的變化。之前的悶悶不樂，突然間豁然開朗。他知道自己命運改變了。這時候趕快回船上去，對船夫說現在不回去了，轉頭再到南京去考試。

到了南京，他先找那個算命先生，算命先生說：「你不用講，我知道你做了一件大陰德的事情。」又說：「你這次去會考，一定有大功名，你的死相，已經完全消除了！」後來他去考試，得到第三名，還活到八十幾歲。

這件事，表示什麼意思啊？「罪從心起，將心懺」。

張先生怎麼有這個短命的罪呢？不是上帝給他的，是他今生或者前生曾經一時的糊塗，累積下來的罪業，這個罪業就在這個時候要表現出來。但是罪業還沒有表現之前，我們說過，還沒有成熟之前，一定可以懺悔的。所以，當他這一念的善心生起時，就把這個業扭轉過來了。

我們可以舉實例來說明改變業的相貌：比如說你踢足球，你把球往東邊踢一腳，如果中間不做任何改變，這個球肯定是往東邊飛過去；但是如果這個球還沒有到達目的，你又往西邊補了一腳，這個球的方向就改變了。懺悔就是這樣：只要這個罪業還沒有成熟，你就有希望消滅它！我們在懺悔之前，應該要有這樣的信心。

懺悔法門

甲三、罪除之相

或覺心神恬曠，或覺智慧頓開；或處冗沓而觸念皆通；或遇怨仇而回瞋作喜；或夢吐黑物；或夢注聖先賢，提攜接引；或夢飛步太虛；或夢幢幡寶蓋，種種勝事，皆過消罪滅之象也。

——《了凡四訓》——

經過了前面的思惟業果、生起懺心、如法的修習取相懺，之後我們怎麼知道這個罪業已經消除了呢？以下有八種情況，只要具足其中一種感應，就表示你的懺悔達到效果，業障漸漸消除，福祉開始顯現出來了。

第一個、或覺心神恬曠：你在修懺之前，你的內心是悶悶不樂的，經過修懺之後，你感覺你的心情突然開朗，輕鬆了，這就是你的罪已經消除。看你的心情從「沉悶」而變成「恬曠」，就知道結果。

第二個、或覺智慧頓開：你以前聽經，怎麼聽你就是聽不懂，你的內心跟法之間，有一層隔礙，被障住了。經過了懺悔，現在你聽法師講經說法，不疲不厭、法喜充滿，這種「智慧頓開」也是罪業消滅之相。

第三個、或處冗沓而觸念皆通：你在整個繁忙的人事當中，左右逢源，事事順利，沒有任何障礙，一切自然順利。

第四個、或遇怨仇而回瞋作喜：好比這個人，本來是你的怨家，但是因為你的懺悔，現在他看到你，不但不生氣，反而對你產生歡喜心。

第五個、或夢吐黑物：你在夢中夢到你吐出髒東西，或者你在夢中看見你在洗澡，這些都是罪滅之相。

第六個、或夢往聖先賢，提攜接引：你在夢中能夠看到這些古德聖賢，表示你跟古德心心相應、感應道交了。如果你的心是罪惡，古德的心是清淨，那你根本不可能夢到他。你能夠夢到他，表示你們磁場很接近，所以這都是

好事情。

第七個、或夢飛步太虛：你在夢中感到輕飄。善業的體性是輕飄的，所以你在夢中往上升，是好事情；如果你在夢中，夢到自己從高處掉落下來，這就不是好事情。

第八個、或夢幢幡寶蓋：在夢中看到三寶清淨的莊嚴相，幢幡、寶蓋這些種種勝境，都是消罪之相。

所謂「相由心生」，我們可以從身心世界的相貌，來判定罪業是不是消滅了。總之，破除罪障之相，就是安樂與輕安，跟過去罪業所帶來的苦惱、躁動相，是有所不同的。

甲四、結示勸修

「懺悔法門」簡單說：一個是「事相的懺悔」，一個是「理觀的懺悔」。
先看「事相」的懺悔：

我昔所造諸惡業，皆由無始貪恚癡，
從身語意之所生，一切我今皆懺悔。

懺悔第一個要觀察的，就是先看到「罪業」，當然這只是表層的觀察——看到罪業、產生訶責、重新發願改過。所以「事懺」的觀察，是比較表層的，「理懺」是觀照內心深處：

罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡，
心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔。

當我們在觀察「業」時，我們看到了這些罪業，那麼這些罪業是依止在

哪一個地方呢？其實「業是由心所作，也是由心來消滅。」也就是說：我們本自清淨的心性，因為一念的糊塗，罪從心起，造了罪業。既然罪業是從內心生起的，就可以假借我們懺悔的心，來把它消滅掉。如此一來，『心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔。』知道罪業不可得、煩惱的心也不可得，這才是最真實的懺悔！

總而言之，「事懺」是懺悔罪業的表相，「理懺」是觀照罪業的本源、懺除罪根，這兩種懺法都是需要的。

佛法的修習有正行和助行，正行是念佛，助行是修止觀、或是持咒。但是，這樣的一個車乘在運轉的時候，懺悔的目的，就是把這個車乘所要經過的路、阻擋在路上的石頭，預先把它移除——「破除障礙」，這就是我們修懺的真實用意。它是修學一切法門的共同基礎，在這個基礎上，我們的修行才容易成辦，所以我們不可以輕忽的心，來修這個法門！

講述者/ 淨律學佛院 釋 淨 界

住址：南投縣鹿谷鄉初鄉村中村巷27之2號

電話：(049) 275-5656

編輯者/ 淨願蘭若 釋 心 賢

住址：南投縣埔里鎮永豐路37號

電話：0972294620

「本會經書，歡迎贈送流通，功德無量。如大量翻印，請先洽詢本書編輯者（淨願蘭若），以取得最新版本」