

本會所提供之電子檔，皆可免費下載。
但不得擅自加註、修改、增刪、販售。



懺悔法門 講記

【上淨下界法師主講】



《懺悔法門》 02

目錄

【011】	生起懺心的重要性——眾生心垢淨，菩薩影現中	2
【012】	懺心的核心是增上慚愧	3
【013】	事懺的種類	5
【014】	理懺的要求、形式及核心思想	7
【015】	事懺之取相懺的條件	8
【016】	理懺之真如觀的目標——對治顛倒妄想	10
【017】	理懺之真如觀的觀法——生命要分成兩大部分	13
【018】	理懺之因緣觀的目的、觀法	19
【019】	判定罪業消滅的方法	20
【020】	事懺、理懺的關係及合併	21

【011】生起懺心的重要性——眾生心垢淨，菩薩影現中

乙二、生起懺心

請大家打開講義第六面，我們看乙二的「生起懺心」。

我們前面講到懺悔，那麼當我們修學懺法的時候，我們內心要準備三種善根，就是「懺悔、皈依、發願」。

這三種善根生起的次第，是先生起「懺悔」跟「發願」。我們面對自身的罪業，對過去來說，深深的悔過；對未來來說，我們立定誓願永不再造作。當我們以懺悔跟發願的心來面對罪業的時候，我們就能夠滅除我們的罪障。但是，因為我們懺悔的對象不是今生，而是面對過去無量劫的罪障，所以這個對我們來說那就是罪業深重，求出無門。所以這個時候我們開始怎麼樣？生起「皈依」的心，祈求佛菩薩的加持攝受。所以它的次第是透過「懺悔、



發願」，然後面對無始罪障，最後生起「皈依」的心。

這個皈依的心，開始操作懺法的時候，有身業的禮拜、口業的稱名跟意業的恭敬。所以，這個三業的皈依，我們冥冥當中就跟佛菩薩感應道交，最後產生了佛力的攝受。所以，當我們正式操作懺法的時候，是兩種力量的結合，一個是我們內在的心力，一個是外在的佛力。這兩種力量結合，才真正把罪業給消滅掉。

這個地方有一個重點是值得我們注意的，就是心力跟佛力之間的關係。古德說：「眾生心垢淨，菩薩影現中。」這兩句話的次第很重要。就是說，是因為我們內心的善根準備好了，我們真正要懺悔我們的罪障，這種善根生起了，佛菩薩的加持力才會出現的。如果你在修學懺法的時候產生錯誤的認知，以為是「菩薩影現中」，所以我才「眾生心垢淨」，把佛力當成是主動，你是被動，那就糟糕了。那你這個就是心外求法，不但會折損你懺悔的效果，而且容易墮入魔境。

所以，我們在修懺的時候，一定要把自身的善根力跟外在的佛力之間的關係擺正——我們是親因緣，我們內善根是親因緣，我們的「懺悔、皈依、發願」是親因緣，十方諸佛菩薩的加持是一個助緣。簡單的說，莫向外求。修什麼法門都是這樣，你有一分的準備，佛菩薩就有一分的加持；你有十分的準備，佛菩薩就有十分的加持。所以我們要永遠記住一個觀念，修行是由內而外，「眾生心垢淨」，然後才是「菩薩影現中」。所以，在修懺當中，當你要進入壇場的時候，你一定要怎麼樣？有內心的善根出現。

所以這個地方我們開始講到，我們透過業果的思惟，要生起三種的懺悔之心。

【012】懺心的核心是增上慚愧

- 一、畏懼心——內心畏懼，當來惡果。
- 二、慚愧心——心思聖賢，而生慚愧。
- 三、勇猛心——奮然振作，速與斷除。



當我們要進入懺悔的壇場的時候，第一個要「畏懼心」，我們要畏懼因為罪業所招感的「當來惡果」。其實我們任何一個修行人，只要沒有入法身之前，不管你的行門多強，不管你的理觀有多深入，我們對於因果永遠怎麼樣？心存畏懼。你有這種觀念，你今生不會做重大的罪業，就是對因果的道理心存畏懼。這第一個。

第二個，「慚愧心，心思聖賢，而生慚愧」。你一個人要擺脫罪業，除了要害怕罪業以外，你對自己的生命要有一點目標的。如果你這個人什麼都可以，那你這個懺悔就沒有力量。這個慚愧就是崇重賢善、輕拒暴惡。我們對於聖賢的功德有一種好樂心，雖不能至，心嚮往之；對於過失，我們產生厭惡的心。就是有一種崇重賢善、輕拒暴惡的慚愧心。這是第二個。

第三個，就是「勇猛心，奮然振作，速與斷除」。懺悔要能夠產生勇猛，就是你要把握當下的因緣。我們要思惟今生的因緣非常的殊勝：第一個，善得人身；第二個，六根具足；第三個，佛法住世。在我們無量劫的生命當中，這種機會是希有難得的。所以懺悔最怕的是怎麼樣？藕斷絲連。一定要勇猛的速與斷除。

這三種心加起來，其實核心就是「慚愧」。但是因為有「畏懼」跟「勇猛」心的加持，我們多了兩個字，叫「增上慚愧」。就是比一般的慚愧心更加的強烈，更加的堅定。這個就是懺悔的心態。

我過去在佛學院做教務主任的時候，有一個年輕的學生，大概二十出頭，人長得很莊嚴，也很有善根。他發心要出家，那麼我們就做出家的輔導，後來發現他過去曾經受過五戒，他曾經破了根本罪。受戒以後破根本，那你要出家就形成了遮難，所以只能取相懺。所以輔導他拜懺。因為我們平常功課就有八十八佛，所以等於是八十八佛，其他的時間再加一部八十八佛，一天兩部。他拜了兩個禮拜都沒有任何消息，我們就覺得很奇怪。因為，如果方法對了，諸法因緣生，諸法因緣滅，這個善的因緣應該要生起來了，結果兩個禮拜都沒有消息。我們就把他叫過來，就問他的情況，說你是怎麼拜懺的。那麼他這個拜懺，他的問題在哪裡呢？他把它當作一般的功課，就是他有慚



愧心，但是他沒有增上慚愧。我們知道，諸位，心為業主！這個懺法只是一個工具，就是這臺馬車它能夠走動、能夠走多快，永遠決定於前面那個強壯的馬，而不是車子。所以我們就開始引導他思惟業果，思惟業果決定，思惟業果不失，然後增長廣大，把他那種增上慚愧心給生起來。所以你每次拜懺之前一定要思惟業果。後來他依止這個方法拜了一個多禮拜，後來夢中就見好相。

所以諸位，整個拜懺，你要永遠知道一個觀念，心能造業，最後也是心能轉業，就你的慚愧心是根本。這個慚愧心不是一般的慚愧心，是增上慚愧心，它是夾雜了畏懼心跟勇猛心的慚愧心。這是我們在懺悔的時候的一個道前基礎，你要進入壇場之前的一個基礎。

【013】事懺的種類

乙三、正修懺法

（分二：丙一、總標。丙二、別明。）

我們看乙三的「正修懺法」。正修懺法分兩科：一，總標；二，別明。

丙一、總標

先看總標。總標當中有「事懺」跟「理懺」。我們先看「事懺」。

一、事懺

一、責心懺——自責己心，令生厭離。

二、作法懺——向清淨大小乘僧，發露懺悔。

三、取相懺——若二七、三七乃至一年，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。

事懺就是從因緣、從身口意三業的造作去懺悔。

第一個是「責心懺」。責心懺的對象是下品罪，就是你只是起心動念，並沒有付出身口二業的行動。所以就是訶責自己，用煩惱的過失來訶責自己，令生厭離。對這個煩惱生起厭離心，就可以了。



第二個，「作法懺」。作法懺是針對中品罪，就是付諸身口，但是沒有犯到根本，這個過程都叫中品。這個時候，向清淨的大小乘僧發露懺悔。在菩薩戒裡面講到，如果沒有如法的比丘、比丘尼來懺悔，也可以向佛菩薩懺悔。

第三個是「取相懺」，就針對上品罪業。藕益大師的開示，這個地方有三段。

我們先看時間。「若二七、三七乃至一年，以見好相為期。」拜懺的時間，你可以定二七或者三七或者一年，但是真正滅罪那就是以見好相作標準，就是在夢境裡面要見到好相。這個就是滅罪的時間跟拜懺的時間是不一樣的。拜懺的時間，這種短期的加行，最好不要超過一年。其實原則上一年都太長了。一般我們在加行的時候都是三七，你三七拜一輪的懺，不管有沒有見好相，就休息一下，下一次再拜一輪，它是以三七來作一個標準。這是拜懺的時間。那麼什麼叫滅罪呢？就是見好相。這個是講時間。

我們看方法。「此須至誠懇切。」我們前面講過，你要拜懺之前一定要把自己準備好，就是你的懺悔、皈依、發願三種善根要準備好。進入壇場以後要做兩件事：「外假壇儀」；第二個，「內資理觀」。「外假壇儀」，就是遵循懺悔的儀軌。有些地方要拜的，有些地方要稱念的，有些地方是要經行，有些地方是要打坐的，你要遵守這個懺悔的儀軌。內心要配合真如理觀的智慧。就是等於事修跟理觀結合。這以下舉出幾個例子，比方說《法華懺》（《法華三昧懺》），或者大乘的《方等懺》《大悲懺》《占察懺》、八十八佛等，這一切的懺法都屬於取相懺攝。這個是講方法。

最後我們看功德。前面的懺法能滅根本重罪，就是殺盜淫妄根本重罪；它不但滅罪，還能夠使令我們的清淨戒體再一次的生起；乃至於能夠滅除七逆重罪，使令重報輕受。這個七逆罪是最重的，殺父、殺母、殺阿羅漢、殺和尚、殺阿闍梨、出佛身血、破羯磨轉法輪僧。因為這個七逆罪基本上是直墮無間地獄的，所以它雖然不能完全滅掉，但是能夠重報輕受，讓你得到微少的病痛，就把這個罪給消掉，重報輕受。

我們在拜懺主要是指取相懺，它是通懺過去無量劫來的殺盜淫妄的根



本重罪，乃至於你在某一生曾經犯過的七逆重罪都能夠滅除，使令你重報輕受。

這個是事懺。

【014】理懺的要求、形式及核心思想

我們看第二個，「理懺」。

二、理懺——言理懺者，既在智人，則多方便，隨所施為，恆觀「無性」。

前面事懺的人，他的標準要求不高。只要你是佛弟子，有慚愧心、發願的心，對三寶有皈依的心，就可以懺了。但是理懺的要求比較高，「既在智人」，你必須透過大乘佛法的學習，對中道實相產生堅定的信解，就是你要入圓教名字位，對中道實相要聞經達理、斷疑生信。

那麼這樣子再操作理懺，就「則多方便，隨所施為，恆觀無性」。理懺就沒有固定的規矩了，不是說你一定要依止《大悲懺》《淨土懺》。你比方說，你參加佛七，也可以作理懺；你誦大乘經典，也可以理懺；你坐在那一面靜坐思惟，也可以修理懺。它怎麼樣呢？多諸方便，行住坐臥，禮拜、經行、靜坐都可以。

重點在下面這一句話，「隨所施為，恆觀無性」。事懺的所觀境是什麼？是因緣觀，是思惟因緣果報，當然是思惟因緣果報裡面罪業這一塊。就是，我們的事懺的時候是思惟我們造了罪業，這個罪業對我們會產生什麼樣的傷害。這個是事懺，它是因緣觀。那因緣觀，一般人他容易操作。而這個理懺，是直接的觀到我們的根本，觀到真如本性，就是「正念真如」。那麼從真如的角度，來觀察罪業也是怎麼樣呢？業性本空，無有作者，叫做「無性」。

就是說，我們站在因緣的角度，罪業有它的作用。它什麼作用呢？它會創造我們身心世界的痛苦。這個是事相的觀察，它有它的假名、假相、假用。但是理觀它認為，什麼叫做罪業？從真如的角度來看罪業，它是這樣，它是一念的妄心攀緣妄境，造作了一個唯心所現、如夢如幻的罪業，所以它不能夠真正的染汙到我們的真如本性。這是理觀。它是把心先帶回到真如的角



度，回過頭來，來看這個罪業，它是怎麼樣？業性本空，無有作者。這是理觀的核心思想。其他我們後面再詳細說明。

諸位，我們要知道一點，其實真正的懺悔，事懺、理懺表面上是分開，其實是都放在一起了。你看所有大乘的懺本，它所有的開示都有理觀的成分。所以藕益大師講：「至誠懇切，外假壇儀，內資理觀。」比方你拜《淨土懺》，《淨土懺》在開示的時候也說，「於無生中，妄見生滅」。這個就是理觀，安住無生來看這些因緣的造作。所以實際上我們的懺悔，事懺、理懺是要結合在一起，只是比例的不同而已。

【015】事懺之取相懺的條件

丙二、別明

（分二：丁一、事懺具足五緣。丁二、理懺如法修觀）

我們看丙二的別明。前面是把事懺、理懺做一個總標，這以下各別說明。

丁一、事懺具足五緣

先看丁一的事懺，它必須要具足五種事緣。

一、請聖明證

二、說己罪名

三、立定誓願

四、讀誦禮拜

五、如教明證

修學取相懺的規矩，第一個，「請聖明證」。請聖明證有四個次第：

第一，安置佛堂。你不能面對虛空拜，不可以的，因為你要皈依，你要有一個皈依境，所以你要安置佛堂。比方說我們供養華嚴三聖，中間本師，左邊文殊，右邊普賢。

第二，陳設供養。對佛菩薩，香花燈燭的供養。

第三，禮請三寶。在取相懺，你要有一個懺悔主來幫你作證。比方說，你拜八十八佛，懺悔主就是大行普賢菩薩；你拜《大悲懺》，懺悔主就是觀



世音菩薩；你拜《法華三昧懺》，懺悔主也是普賢菩薩。就是你要禮請懺悔主來跟你作證。

第四，齋戒沐浴。這個很重要，你在拜懺，你每天都要洗身體。進入這個壇場的時候，你這個衣服跟一般的衣服要區隔。每天都要乾淨的衣服，每一天都要換新的衣服，要穿新淨的衣服。

這個就是四個重點，安置佛堂、陳設供養、禮請三寶，第四個，齋戒沐浴。這個就是「請聖明證」，來做你的懺悔主。

第二個，「說己罪名」，發露自己身口意的罪業。

第三個，「立定誓願」，發起廣大的菩提願力。我們說過，一個人要擺脫罪業，一定要有一個目標。你如果對你的未來生命是覺得什麼都可以，你很難擺脫罪業，你會怎麼樣？優柔寡斷。就是你對自己要有所期許，你對諸佛菩薩的功德，雖不能至，心嚮往之，要有一種菩提的願力生起。這個是擺脫罪業的一個非常重要的關鍵，除了懺悔以外，就是發願。

第四個，「讀誦禮拜」。這個讀誦禮拜就是正修懺法。懺法，智者大師提出了五種行法，就是主要有五種行法。第一個，禮拜；第二個，懺悔，發露懺悔；第三個，行道，就是經行；第四個，誦經；第五個，坐禪。主要這五種行法。前面四個是有相行，屬於事修；最後一個坐禪屬於理觀，無相行。

第五個，就是「如教明證」。如教明證就是你要經常看你做夢做什麼夢，就是從夢境裡面去判定你的罪業是不是消滅，就是是不是見好相。

這個事懺一般來說有兩種方法。

第一個，就是比方說你排日常定課，你每天拜一部八十八佛。如果八十八佛你覺得太長，我看藏傳佛教是拜三十五佛，也可以。因為它本來就是兩個課程的結合，一個五十三、一個三十五，但頭尾都不變。第一個，你平常有定課，拜懺的定課。

第二個，短期的加行，一七、二七、三七。短期的加行就不是拜一部了，那一天要六支香、九支香等等。

總而言之，整個事懺的重點在於至誠懇切，包括你的增上慚愧心，包括



你的皈依的心，來操作懺法。其實我們在真正修懺的時候，這五個條件中的二、三、四都是現成的。你只要找一個懺本，它裡面一定有發露罪業，一定要引導你發願，一定有讀誦、禮拜各種的行法。所以真正我們要準備的是第一跟第五，其他的，懺法通通具足了。這是整個事懺的條件。

【016】理懺之真如觀的目標——對治顛倒妄想

丁二、理懺如法修觀

（分二：戊一、依真如觀——令心安住。戊二、依因緣觀——令心遠離）

我們看丁二的理觀，理觀就是在如法修觀了。這地方有兩段的經文。

戊一、依真如觀——令心安住

我們先看戊一的「依真如觀——令心安住」。先看第一段的經文。

（一）《觀普賢菩薩行法經》云：「一切業障海，皆由妄想生。若欲懺悔者，端坐念實相；眾罪如霜露，慧日能消除，是故應至心，懺悔六情根。」

修學理懺，你一定要知道你到底想要懺除什麼，就是你修這麼多法門，你的目標在哪裡。

諸位，事懺的目標是什麼？對，消除罪障，這個是事懺。你為什麼要懺悔、皈依、發願，要操作這麼多行法呢？為什麼要禮拜、稱念，要恭敬呢？就是懺除罪障。但理懺不是懺除罪障，而是消滅我們的生死罪業，這個地方包括了有漏的福業，都是我們懺除的對象。只要是會創造生死輪迴的業力，都是我們懺悔的範圍，所以這個理懺範圍很廣。

所以，在理懺的時候一定要知道你的所緣境是什麼。就是下面這句話，「一切業障海，皆由妄想生」。諸位，我們為什麼有生死輪迴？《楞嚴經》講三種因素，因為三種相續，就創造了生死輪迴相續。第一個，因為果報會相續。為什麼生死輪迴？因為我們死了以後會再創造一個果報。好了，那為什麼我們會創造果報呢？為什麼果報相續呢？因為業力的相續，因為我們的有漏業力沒有斷掉，所以有漏業力會去創造另外一個果報。所以，果報相續來自於業力相續。那為什麼我們業力會相續呢？《楞嚴經》說，來自於妄



想的相續。為什麼阿羅漢死了以後就進入無生的涅槃，不會再招感三界果報？因為他把妄想，這個生死的妄想給滅了。所以這個是對的，「一切業障海，皆由妄想生」。

有人說，性格決定命運，這句話是有道理的。當然性格還要加上業力，才會決定命運。就是說，你是什麼性格，你就會打什麼妄想；你打什麼妄想，就會帶動什麼業力。我們業力很多，我們整個阿賴耶識，我們無量劫所造的倉庫，裡面的業力多了去了。那你今生到底是會出現什麼業力，就跟你的性格有關係了。你倉庫裡面那麼多資料，你憑什麼調動你今生的業力呢？就是跟你今生的思考模式有關係。就是說，你是這種性格，你就會打這種妄想。比方說，有些人他一定要成功，他不惜任何代價，不怕苦！你以成功為你的性格，你就經常打這個方面的妄想，就會帶動你阿賴耶識相關的業力。當然你到底會不會成功，還要業力的幫助；你成功到什麼程度，也要業力的幫助。但是總而言之，整個因果的帶動者就是你的妄想。所以妄想是主導者。

阿羅漢很聰明，諸位，我們知道，阿羅漢的生死業力消了嗎？不可能嘛！他在三界輪迴了無量劫，只修七世就把生死業障給除了？因為他沒有生死的妄想這一塊。他生死的妄想被他我空的智慧給破了。

諸位，什麼叫做業力？業力是我們在造作叫做業力，造作完了以後叫做業種子。其實所有的業力，理論上都是在睡眠狀態，一定要你的妄想把它喚醒，你知道吧？所以其實我們生命是有選擇的，你改變你的念想，你的生命就改變了。其實我們的業力是很多元化的，無量劫來，經典上說，我們所造的善業如虛空，所造的罪業也如虛空。輪迴太久了，不管你今生造善造惡，你把它丟到阿賴耶識，都差不多。就是你的想法很重要。就是說，這麼廣大的業力，你進入到一個這麼大的資料庫裡面，你今生短短幾十年，你要調動什麼業力，跟你的想法有關係，你怎麼想的。

所以「一切業障海，皆由妄想生」。雖然業力是一個助緣，但是它的主導者是妄想，妄想是根本。所以，整個生死業障是由妄想帶動的，由不同的妄想帶動不同的業力，去招感不同的果報。所以，追根究底在一念的顛倒妄



想，《楞嚴經》說的攀緣心。

那怎麼辦呢？「若欲懺悔者，端坐念實相。」妄想，你懺悔沒有用的，持戒也沒有用的，妄想是天不怕地不怕，就怕你端坐念實相。你只要去觀照真實相，它自己會消失。因為它本來就是一個虛妄相，它是一個唯心所現的假相而已，它是專門來欺騙你的，你只要不隨它轉，你一迴光返照，它就消失掉。所以對治妄想只有一個方法，就是端坐念實相。

講一個譬喻，「眾罪如霜露，慧日能消除」。我們整個生死業障就像清晨虛空當中的霜露，只要太陽出來它就自己消失掉，所以妄想只有用真心去破壞它。所以，應該依止真如理觀來懺悔我們六根當中的顛倒妄想，才能夠調伏我們的生死業障。

這個就是講到，消除生死業障，只能靠消除妄想。

滿益大師在《靈峰宗論》有一段重要的開示。他說，諸位，流轉三界中，我問大家一個問題，流轉者誰？我們無量劫來在三界裡面得果報，到底誰在流轉？那個真正流轉的是誰？你說，欸，「我」在流轉。諸位，我們在三界裡面，果報變來變去，哪有一個「我」呢？比方說，我們上輩子可能是一隻螞蟻，今生變成人，來生變成天人，那這個「我」必須怎麼樣？「常、一、主宰」，它必須要常、一、不變，而且對生命有主宰性。我們在生命的變化當中，找不到一個常一的、主宰性的，都是業力在控制。那麼這樣子講，到底誰在流轉？滿益大師說，流轉三界中，就是一念的妄想在流轉。你這個階段打這個妄想，變成這個果報；你現在妄想改變了，你學佛以後妄想改變了，打另外一個妄想，你又帶動了其他的業力，去招感不同的果報。你整個妄想的變化，帶動你生死輪迴的變化，帶動你整個果報的變化，所以真正流轉的是妄想。

所以佛陀才會說，「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千」。諸位，等到有一天你往生極樂世界，成就無生以後，你回顧你過去無量劫的妄想，是怎麼回事？就是一場夢。原來是「夢裡明明有六趣」，但是你醒後，「覺後空空無大千」，就這樣子。



我們可以從今生來看這件事。我們是怎麼投胎的？我們最初的投胎是一念的恩愛迷情，就是一念的恩愛迷情來投胎，所以我們最初的投胎就是一念的妄想。我們走的時候是怎麼走？什麼都沒帶走，就是一念的愛取，對某一件人事的愛取，然後離開的。諸位，我們剛開始是一念妄想，最後也是一念妄想離開，那中間呢？中間是什麼？中間就是階段性的妄想。你年輕的時候打年輕的妄想，年紀大了又打年紀大的妄想，不同的妄想帶動你阿賴耶識不同的業力，出現不同的果報，就是這樣。所以生命會變化，來自於業力的變化；你業力為什麼變化呢？因為你的妄想改變了，是這樣子。所以說，「一切業障海，皆由妄想生」。

所以我們在這個地方先確認，我們理懺的所觀境，就是對治顛倒妄想。

【017】理懺之真如觀的觀法——生命要分成兩大部分

那怎麼對治呢？看第二段。

（二）一切浮塵諸幻化相，當處出生，隨處滅盡，幻妄稱相，其性真為妙覺明體，如是乃至五陰、六入，從十二處至十八界，因緣和合虛妄有生，因緣別離虛妄名滅，殊不能知，生滅去來，本如來藏，常住妙明，不動周圓，妙真如性。性真常中求於去來、迷悟、生死，了無所得。

這一段是《楞嚴經》對我們的開示，講到什麼叫做諸法實相。

首先，我們面對一個所觀境，比方說五蘊身心，那麼這個五蘊身心，它是怎麼樣？它是「浮塵」，它是「諸幻化相」。「浮塵」就是譬喻它就像空中漂浮的灰塵，它是生滅變化，有時候高，有時候低，有時候左，有時候右，它是變來變去的，叫做浮塵。第二個，「諸幻化相」，我們的身心世界是虛偽無主的。就是我們今天，老病死是不受我們控制的，因為它背後有業力在主導，它是不能主宰的。一方面生滅變異，一方面虛偽無主。

這麼一個生滅變異、虛偽無主的五蘊身心，我們在觀照諸法實相的時候，是分成兩部分。

第一個，從外在的相狀來看，是「當處出生，隨處滅盡」。當因緣和合



的時候，這個果報就出現了；當這個業力釋放完、因緣別離的時候，隨處就消失了。如此生滅變化的一個因緣，叫做「相」。好，我們先知道一個定義，生命有它外在的相狀。比方說，這個人是一個福報相，有些人看起來是有忍辱相，有些人看起來有持戒相。各種功德相，當然也有過失相，這個都是怎麼樣呢？都是因緣所生法，都是生滅變異、虛偽無主的。這個相會變的，來生就不是這個相狀。這第一個，會變化的，就是外在的相狀。

我們看它的本性。不管你今生展現什麼相狀，它的本性就是清淨本然、周徧法界，它是一個「妙覺明體」。

所以，諸位，我們看我們的生命要分成兩大部分：一個是體性，是清淨本然、周徧法界；第二個是相狀，就是當處出生、隨處滅盡的一個作用。

《楞嚴經》把這個相狀跟體性做一個譬喻。比方說，我們面對一個廣大的虛空，這個就是我們的整體生命，一個不變的生命，就是真如本性。那麼我們今生，在這個廣大虛空裡面出現一個水泡。這個水泡會變化，而且它怎麼變你說了不算。它到底往哪裡變化，它往好的變化或往壞的變化，我們不能決定的，它背後有它的業力主導。也就是說，我們每一個人的生命，就好像一個廣大的虛空裡面有一個水泡，這個水泡是怎麼回事呢？《楞嚴經》給它四個字，叫做「循業發現」。就是說，你怎麼有今生這個相貌，有你的色受想行識？因為你的阿賴耶識某一個業力成熟了，你今生的相狀就出現了。所以你自己會循業發現你自己的果報，就是你的六根攀緣六塵，產生六種的了別的識，你整個活動不會離開這個水泡。諸位，我們每一個人都受用自己的果報，你有你的水泡，他有他的水泡。當然，這個虛空當中，也可能兩個水泡有交集。但是不管怎麼交集，也是各人受用各人的水泡，你有你的根塵識，他有他的根塵識。等到有一天，你的業力釋放完了，這個水泡就消失了，然後在虛空的某一個地方又出現一個水泡，又是循業發現。

所以諸位，我們要正確的瞭解人生，不能只看因果，因果就是那個水泡。你要從因緣觀擴大成一種真如理觀——這個水泡只是在虛空裡面顯現的其中一個水泡，就對了。你要把體性跟它的相用同時觀照，就是空觀跟假觀同



時觀照。所以加起來就是，「清淨本然」，然後「循業發現」。如果你要懺悔業障，要強化因緣果報，你就強調清淨本然，然後循業發現，強調循業發現。如果你要安住真如，你就強調循業發現、清淨本然，強調清淨本然。總之人生有兩個切換，你可以切換到本體，也可以隨時切換到因果，這兩個是要同時觀看的。這就是中道實相。

這個觀念，我們到第二段把它詳細的發揮出來。

如是乃至五陰或者六根，或者十二處（十二處就是六根跟六塵相互作用），乃至十八界（六根、六塵、六識），我們每一個水泡都是怎麼樣呢？「因緣和合，虛妄有生；因緣別離，虛妄名滅」，都是循業發現。所以每一個人都活在自己的水泡當中，這個就是循業發現。

我們忽略了什麼呢？我們一般凡夫忽略了，「殊不能知」，在这一切的循業發現的「生滅、去來」的相狀當中，它的本質是如來藏性。如來藏性有兩個特點：第一個，「常住妙明」；第二個，「不動周圓」。

我們的真如本性是我們所忽略的，但是它有兩個特點，第一個是清淨，第二個是具足。一個是「何期自性，本自清淨」，第二個是「何期自性，本自具足」。清淨，是指的不生滅心；具足，指的是這個不生滅心當中具足了十法界的依正妙法。

這個「具足」很重要！諸位，我們一個人為什麼會怕死？我們為什麼會貪生怕死？這個死亡的恐懼，因素在哪裡？因為我們把今生當作是生命的全部，因為我們今生花了太多的心血去經營我們的今生。我們小時候讀書，為了什麼？你真的喜歡讀書嗎？未必。你希望追求快樂，希望有好的工作。那麼讀完書又開始工作，追求快樂。但是死亡到來的時候，表示你今生所有的、經營的這一切的水泡即將破裂。因為對今生投入太多，所以今生的死亡對某些人來說是一種全盤的毀滅，因為他把心全部住在這個水泡裡面。但事實上不是這樣子。事實上，「何期自性，本自具足」。諸位，你今生的水泡，是你內心當中無量的業力裡面的其中一小部分而已。這樣懂嗎？就是你今生再怎麼成就，從一念心性本自具足來說，它只是你生命的一小部分。你不



用怕失掉它，你死掉以後還會出現另外一個水泡的，只是我們對今生投入太多了。

所以真如本性是「何期自性，本自清淨」，同時又「何期自性，本自具足」。從清淨跟具足來看，今生的水泡只是一小部分。

這個地方重點來了，所以我們要修理觀，要迴光返照，觀照我們一念的「真常」的本性。從攝用歸體的角度，回到清淨心的時候，我們觀察因緣所生法的「去來」，最初的「去來」。就是，因緣法，舊的因緣消失了，新的因緣又到來，這種因緣的替換叫「去來」。第二個，中間的「迷悟」。中間我們遇到了三寶的因緣，產生覺悟的作用；遇到五蘊的因緣，產生顛倒錯誤的作用，叫做「迷悟」。最後，面臨了舊的生命的死亡，新的生命的開始。總之，因緣所生法所帶動的「去來、迷悟、生死」，從回歸真如的本性來說，都是「了無所得」。這個就是理觀。

諸位，我們生命的問題在哪裡？不是因緣果報。因為因緣果報本來就是生命的一部分，它本來就是即空、即假、即中。這個即空，清淨本然，它就是受業力的熏習出現「水泡」。但是我們怎麼樣？我們錯就錯在我們投入水泡太多，就是「唯心所住」。所以說，在理觀的時候要怎麼樣？要偏重在「清淨本然」這一塊的觀照，就是「了無所得」——我們從今生當中不可能得到任何東西，不可能。

像做夢一樣。比方說你前生做一個夢，你是轉輪聖王，你產生一個非常漂亮莊嚴的水泡，你有轉輪聖王的色身，你擁有七寶千子。欸，你這個夢結束了，因緣別離，虛妄名滅，你下一個夢變成螞蟻！那你就會說，哎呀，我上輩子那個轉輪聖王的寶物跑哪裡去了？沒了，因緣別離，虛妄名滅。水泡到水泡之間是「無所得」的，你不能把前面的水泡的東西帶到後面的水泡去，不可以的。它是怎麼樣？「當處出生，隨處滅盡。」因果，業力是可以貫穿，果報不能貫穿，這個果報是當處出生、隨處滅盡了。

我們人生有三個階段：第一個，唯心所造；第二個，唯心所現；第三個，唯心所住。三個階段。



第一個，「唯心所造」。我們造業是誰在造？當然不是身口，身口是個工具。我們曾經在某一生生起了一個妄想，這個妄想可能是布施的妄想——假設是布施的妄想。哦，你生起一個布施的念想，開始帶動布施的行為，就唯心所造。

好了，因緣成熟以後，你今生「唯心所現」，出現了富貴的福報。這都沒有錯，到這裡都沒有錯，唯心所造，唯心所現。

錯在第三個，「唯心所住」。我們對因果太過執著，我們得到福報的時候就唯心所住，糟糕了。如果你保持平常心，當你這個大海出現水泡時，你平常心面對，借假修真，利用這個福報去創造功德，這是對的。但是當你變成唯心所住的時候，那就完全失去本來面目了，就開始起顛倒想，就創造了生死業力。

所以諸位，我們的問題在哪裡？就是惡性循環。我們前生造了某一個業，今生得一個果報。不管好壞，它就是一個果報，本來果報是很單純，就快樂跟痛苦而已，沒那麼多事情。但是我們對這個果報產生執著以後，問題來了，就創造很多的名言分別，然後又創造另外一個生死業，又去得另外一個果報，就變成怎麼樣？果報的相續、業力的相續、妄想的相續。

那怎麼辦呢？流轉到現在怎麼辦呢？只有一個方法可以解決，把生命歸零。我們現在已經怎麼樣呢？忘失來時路。我們不知道我們從哪裡而來，在果報打轉太久了，忘失來時路。所以怎麼樣呢？要透過迴光返照，就是這句話，「性真常中，求於去來、迷悟、生死，了無所得」。所以這個中道實相就說明一件事情：把心帶回家，把生命歸零，這個是最好的方法。因為你不能把妄想斷滅，但你也不能隨順，所以只能夠怎麼樣？回歸真如本性，這個妄想讓它自己消失掉。

我們看禪宗的公案，你就知道。比方說，二祖遇到初祖，二祖說，欸，弟子心不安。初祖說，將心來，吾與汝安。你把那個不安的心拿出來。結果二祖一迴光返照，覓心了不可得。所以妄想這個東西，它只會欺騙你。你只要問它一句話，「你從什麼地方來」，它就自己消失掉。因為達妄本空，這個



妄想根本就沒有根的，它是你一種虛妄的想像，所以你一旦迴光返照，就覓心了不可得。三祖遇到二祖也是這種情況。三祖遇到二祖說，弟子業障深重，向和尚懺悔。二祖說，誰綁住你了？結果迴光返照，覓之了不可得。所以這個禪宗厲害在哪裡啊？它對治妄想很簡單，你只要一迴光返照，「何期自性，本自清淨；何期自性，本自具足」，妄想讓它自己消失掉。

我們舉一個例子來看。比方說有一個大學教授，教藝術的，第一堂課他就拿一張 A4 的紙，上面點一個黑點，問他的學生說：「你們看到什麼了？」所有的學生說：「我看到那個黑點。」那個教授說：「這張白紙百分之九十九是空白的，只有百分之一是那個黑點，你們只看到黑點，沒有看到那個空白的地方。」所以他說：「你要做一個藝術家，你不是只有畫畫的技術，你要有藝術家的眼光。」

諸位，我們成佛也是這樣。諸位，不是說你會拜懺，會持戒就可以成佛，你要有成佛的眼光。就是說，按照正常情況，按照即空、即假、即中的思想，我們要先看到白的地方，再面對那個黑點，這樣懂嗎？我們今生最大的問題就是怎麼樣？直接面對因果，糟糕了，就陷進去了，然後就找不到回家的路了。

所以祖師大德說，性真常中，求於因緣果報的去來、迷悟、生死，了無所得。因果應該面對，但是你要先回到真如本性，回到廣大的虛空，再來看這個水泡。這個時候，水泡破掉的時候，你不會痛苦，因為它只是你生命的一部分。你如果直接面對水泡，那它就是你生命的全部，那就糟糕了，這樣懂嗎？所以面對生死，你要想，你今生的五蘊只是你無量的虛空當中其中一個小水泡，這個水泡消失了，你還有另外一個水泡會出現的。但是你一旦住到水泡裡面去，你就糟糕了，它的消失代表你整個生命的毀滅，你一定會害怕的。所以一定要怎麼樣？一定要迴光返照，不能順著因果的思考。迴光返照，然後再面對因果。

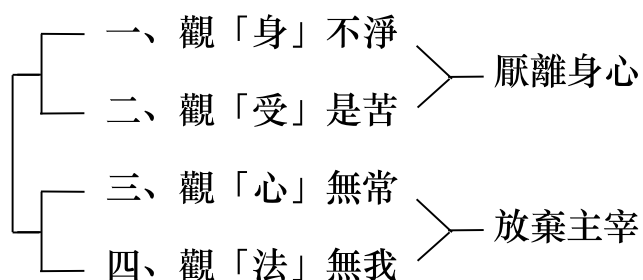
這個是整個理觀的核心思想。



【018】理懺之因緣觀的目的、觀法

戊二、依因緣觀——令心厭離

我們看戊二的「依因緣觀——令心厭離」。前面是一個中道實相觀，強調安住，安住真如再面對因果。那麼這個地方的因緣觀強調對治，對治我們的愛取跟我見。



這個理觀，它的心是平等的，就是我們先把心帶回廣大的清淨心，然後再面對因果的水泡，這個時候是不取不捨的，是平等的。但是平等對我們是不夠的，為什麼呢？因為矯枉必須過正。我們凡夫心本來不平等，我們已經是怎麼樣？往左邊偏太多了。所以你把它調正是不夠的，你調正以後要往右再多一點，這樣能夠最後產生平等。就是說，我們除了真如理觀的平等心以外，一定要加對治觀法。

比方說，我們觀察色身的不清淨——內身的不淨，外身的不淨；或者觀察感受——感受的生滅變化，不得安穩，所以是苦惱的根源。我們還要加一個「厭離身心」，透過不淨觀、苦諦觀，厭離身心。

第二個，我們要對治我見的顛倒。前面是對治貪愛。觀察我們能緣的「心」是無常的，無常變化，不能依靠。第二個，觀察所緣的境，這個一切「法」是不能掌控的，是無我的，所以「放棄主宰」。

所以，除了修中道實相觀安住真如（平等觀）以外，還要對治——對治愛取，厭離身心；對治我見，放棄主宰。這樣才能夠最後調伏我們的顛倒妄想。

我們看總結。

諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂。



前面是四念處的各別觀，這以下是總觀。

其實四念處觀的切入點是「無常」——因為無常，所以是苦。因為我們所有的快樂都要追求安穩，一個不安穩的快樂對我們來說是沒有意義的。所以無常故苦，苦即無我。既然我們生命是痛苦，那表示我們對生命是沒有掌控性的。如果你能夠掌握生命，你怎麼可能允許自己出現痛苦呢？所以無常故苦，從痛苦知道生命是無我的，所以無我而成就空性。所以無常「是生滅法」，是痛苦的根源，那怎麼辦呢？只有放下這一些生滅的假相，使令我們內心出現寂滅，那才是真正的快樂。

其實這句話簡單的說，就是你不能追求快樂。這句話非常重要。這句話可能對初學者會有點困難，說我修布施為什麼？我修持戒為什麼？我就是追求快樂才修善法的。但是你追求快樂，你很難了生死，因為你要追求快樂，你一定會對果報產生執著，一定會的。那怎麼辦呢？諸位，如果你臨終要正念分明，你要把追求快樂改成追求寂靜。生命的目的不是追求快樂，是追求寂靜，你只要改變這個觀念，你整個生死業馬上沉澱下來。改變這個觀念就夠了，從寂靜當中去追求法喜。

所以這句話說白了就是，什麼叫「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂」？就是人生不能追求快樂，因為快樂裡面太多的過失。在這個快樂當中有煩惱、業力跟痛苦果報的過失。只有追求寂靜，才能夠遠離過失。

這是它的總結。

前面講正念真如，這裡講四念處的對治，這兩個要合起來交互的運用。

【019】判定罪業消滅的方法

甲三、罪除之相

我們看甲三的「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；或夢往聖先賢，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。



透過前面的事懺跟理觀的結合，我們有三種的判定罪業消滅的方法，有下品、中品、上品。

先看下品的罪滅之相。「或覺心神恬曠」，你拜懺以後感到內心寂靜、開闊，這個就是罪滅的一個徵兆，因為罪業是躁動不安的。你感到寂靜、安穩、開闊，這是下品。

中品，它不但滅惡，還生善，就是還生起善根。「或覺智慧頓開」，你從今以後聽聞佛法，心生法喜。你會出現法喜，表示你聽懂了，你的慧根生起了。「或處冗沓而觸念皆通」，你在這麼多繁忙、障礙的人事當中，突然間左右逢源，順逆自在。所以你不但是生起大乘善根，你還成就大乘的福德力。所以這個滅惡，還可以生善，觸念皆通。「或遇怨仇而回瞋作喜」，這個人本來是你的冤家，結果他看到你不但不生氣，反而心生歡喜，這表示你這個人的慈悲心成就了，慈悲無障礙。慈悲心，也是屬於菩提心的一種，大乘的善根的一種。「或夢吐黑物」，你在夢中吐出汙穢的物，或者在夢中洗澡，這個都是表示你的生命產生重大轉變，即將脫胎換骨。這個就是中品的功德，不但滅惡，還能夠生起善根、福德。

第三種是最困難的，就是上品功德。它不是成就大乘善根，是成就大乘的功德。「或夢往聖先賢，提攜接引」，你在夢中看到佛菩薩的開導。當然你能夠夢到佛菩薩，表示你跟他已經怎麼樣？心心相印，感應道交，互相隨順，否則你是夢不到佛菩薩的。「或夢飛步太虛」，你夢到自己飛步於太虛空當中。這表示你這個大乘的功德相。「或夢幢幡寶蓋」，在夢中見到清淨莊嚴的三寶的莊嚴相。這也是大乘功德即將成就的相狀。

總之，以上的下品、中品、上品的種種的勝事，都是「過消罪滅之象也」。

所以諸位，我們在拜懺的時候或者理觀的時候，要注意你的夢境，在夢境當中來判定你的罪滅之相。

【020】事懺、理懺的關係及合併

甲四、結示勸修



我們看最後一段。甲四，結示勸修。

我們這次的懺悔分成事懺跟理懺。

(一) 事懺

我們看事懺的總結。

往昔所造諸惡業，皆由無始貪恚癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。
事懺所對治的就是身口意的罪業，特別是造殺盜淫妄的那種根本重罪，那麼這個罪業是由無始的貪瞋癡所造成的。所以「一切我今皆懺悔」，透過懺悔、皈依、發願，心力、佛力的交互作用，滅除罪障。這是懺悔業障，面對因果來懺悔罪障。

(二) 理懺

我們看理懺。

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。
前面的事懺，只是在對治我們生命當中某一部分的罪業，是局部的對治。這個理懺就不是了，它是回到廣大的虛空來面對水泡，是從根本上去調伏我們無量劫的生死業緣，讓生死業緣慢慢的沉澱下來，所以它的重點在於顛倒妄想，它消除顛倒妄想。因為所有的生死輪迴，都跟顛倒妄想有關係。

所以「罪從心起將心懺」，無量劫的生死業障，就是由一念的攀緣心生起的，所以用理觀、用那個正念真如的理觀來消滅這個攀緣心。等到攀緣心調伏的時候，我們生死的業障也就沉澱下來了。當我們的攀緣心消失了，生死的業障也消失的時候，那就是真如本性顯現的時候了，那就是從根本上的真正的懺悔。

一個是懺悔我們局部的罪業，第二個是懺悔我們無量劫的生死業緣，這兩個是不同的，這兩個是要配合的。諸位，我們在事懺、理懺，其實是要合併的。所以真正的懺悔是怎麼樣呢？「懺悔、皈依、觀照、發願」，四個主題，只是你的比例不同。

有些人理觀強，他可能理觀的比例高一點，他靜坐時間多一點。有些人事修強，那你就拜懺多拜一點，多思惟業果的道理，多增加慚愧心。所以這



個比例可以增加。但是幾乎沒有一種大乘的懺本只有事懺或只有理懺，幾乎沒有，兩個都一定要具足。那麼透過事懺、理懺的結合，消除我們平時的罪業，也消除我們臨終的顛倒妄想。這兩種障礙都破掉了，破除我們平常的障礙，也破除我們臨終的障礙。

我們這堂《懺悔法門》就講到這裡。我們感謝積因和尚的慈悲！感謝淨律寺齋戒學會全體幹部的護持！也感謝全體法師、全體菩薩的參與，讓我們這次課程更加的莊嚴！

阿彌陀佛！迴向。

迴向

願以此功德，莊嚴佛淨土。

上報四重恩，下濟三塗苦。

若有見聞者，悉發菩提心。

盡此一報身，同生極樂國。

妙法蓮心學院 版權所有

歡迎各方免費流通，若有轉載請注明出處。請勿用於商業盈利。

Copyright © mflx.org All rights reserved.

官方網址：<https://www.mflx.org>

信箱：info@masterchingche.org

【00YouTube】<https://www.youtube.com/c/淨土教觀學苑>

【00Facebook】<https://m.facebook.com/www.masterchingche.org/>