


[南山律在家備覽]
——懺悔篇

弘一大師遺著 
良因法師導讀

目錄

正文

甲一	釋名	四
甲二	制意	七
甲三	功過	九
甲四	行法	二一

附錄

附錄一	十不善業果報	四三
附錄二	依制教懺悔法	五一
附錄三	明「事懺」方法	六三
附錄四	明懺悔時「目足相資」義	八八

懺悔篇

懺悔，對佛教徒都不陌生，學佛的人也很熟悉拜八十八佛、梁皇懺、水懺等種種的懺悔方法。但是為什麼我們要懺悔？如何懺悔呢？很多佛弟子未必真正瞭解懺悔。只有瞭解懺悔的原理與方法，再修這個法門，才會相應。反之，恐怕就事倍功半，效果就很有有限了。

有不學佛的人，甚至是剛學佛的人，會認為「佛教徒老是說要懺悔，但我也好像也沒做什麼壞事情啊！」。甚至有學佛的人，在煩惱或者業障現前時，也會認為「我沒有做什麼壞事情啊！我吃素、放生，一向善良，我怎麼會惡業現前呢？不應該的。」

其實除佛之外，所有九法界的眾生都要修懺悔法門。不僅是我們業障深重的凡夫要懺悔，各位看普賢菩薩十大願王，第四個大願也是說「懺悔業障」。而這十大願王是為誰說的呢？是為了華嚴海會那些初地至十地、等覺菩薩，法

身大士們所說，迅速成佛的方法。所以懺悔法門，下至地獄、凡夫，上至等覺菩薩，都是必須要修習的。

本課大綱分四段：



甲一、釋名

先來解釋懺悔的意思。

▲《資持》云：「梵云懺摩，此翻悔往。有言懺悔，梵華雙舉。準《業疏》云，取其義意謂不造新，懺謂止斷未來非，悔謂恥心於往犯。有將懺

字訓首訓鑒，義雖通得，華梵須分。」

懺悔，梵語發音是懺摩，翻譯成漢文的意思是「悔往」，追悔過往的一些過失。

「有言懺悔」，我們現在習慣說懺悔法門，實際上是「梵華雙舉」。梵語發音為「懺摩」；中文意思為「悔往」。懺摩加悔往，我們中國人喜歡省略，就把它合稱為「懺悔」。這是「懺悔」這兩個字的由來。

「準《業疏》云，取其義意謂不造新」

根據道宣律祖所著的《業疏》，懺悔的意思是不造新的罪業。

進一步細分，「懺謂止斷未來非，悔謂恥心於往犯。」「懺」，是指發願未來不再犯。也就是說我們修懺悔的時候，不止是懺除過去的罪業，同時也要在佛前發願：「從今開始，我不再造同樣的罪業。」不然就像一件洗乾淨的衣服，如果又把它丟到泥土堆裡去踩一踩，那就白洗了。所以這個「懺」就是

說對於未來的過失要發心止斷，我們要發願以後不再造作，不讓這種惡業再相續下去。

「悔」，「謂恥心於往犯。」是追悔過去所造的罪業，然後把它給滅除。所以，就過去的過犯，必須追悔；未來的過犯，必須懺除，這是懺悔的意思，約著未來和過去。

「有將懺字訓首訓鑒，義雖通得，華梵須分。」「訓」也就是解釋，有人將懺解釋成「首」，就是說它是修行之首。像我剛開始在蓮因寺出家，可以隨便打坐，我師父都要求我們多拜佛，多懺悔業障。就像杯子如果沒有洗乾淨的話，裝上乾淨的水也會把水弄髒，所以一定要先把杯子洗乾淨。要裝乾淨的法水，也一定要先清潔身心。我們受戒的時候也是一樣，正式納受戒體之前，首先要念懺悔文，就是這個意思。

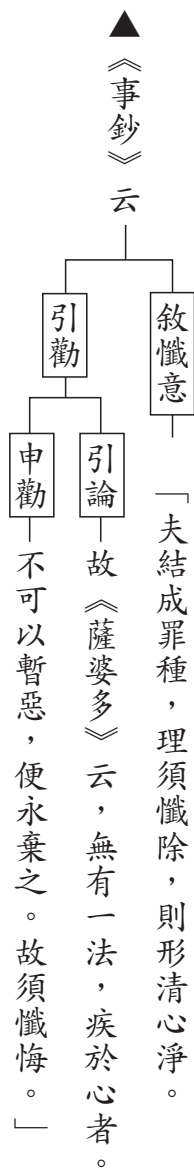
也有人把懺字解釋成鑒。「鑒」是警戒的意思。是指對過去所造的罪業懺悔不再犯，稱之為借鑒。

這兩種解釋從字義上來看有相通的地方，但是「華梵須分」，你要知道

梵文的原意，懺悔的原意是「悔往」的意思，而不是「首」和「鑒」。

甲二、制意

為什麼我們要懺悔的原理。



▲《事鈔》云：「夫結成罪種，理須懺除，則形清心淨。」

「結成罪種」，我們過去生，乃至今生，甚至現在學佛之後，身口意三業不斷結罪，就像空氣當中的塵埃，越來越多。我們心中的塵埃也是一樣，越來越重，所結成的罪業也越來越重，所以必須要懺除，把罪業懺悔清淨。剛才

提到，一些初學佛或者沒有學佛的人，會有這種錯誤的看法：「我很善良，我也沒有殺人、騙人，為什麼還需要懺悔呢？」各位可以參考〈附錄一、十不善業果報〉，瞭解不善業及其果報後，再對照自己的行為，就知道懺悔的必要了。

「結成罪種，理須懺除，則形清心淨。」懺除了罪業後，「形」指的是身體，「心淨」是內心很清淨。沒有懺悔之前，你會覺得身心不安，或者身體上有很多的病，或者頭腦不清醒，各式各樣悶重的情形。心也是一樣不安定，聽經或做功課時，總是覺得心就是靜不下來，或者昏昏沉沉。但不斷地懺悔之後，身越來越安定，悶重的感覺慢慢就沒有了，內心也越來越清淨，昏沉和混亂慢慢就沒有了。這就是為什麼要懺悔的原因。

「故《薩婆多》云，無有一法，疾於心者。不可以暫惡，便永棄之。故須懺悔。」

《薩婆多論》裡面說，沒有一個法比心造業還快。「疾於心者」就是說心為業主，心的造業力是最快、最強的。一念起，馬上就在心中結下一個業種，

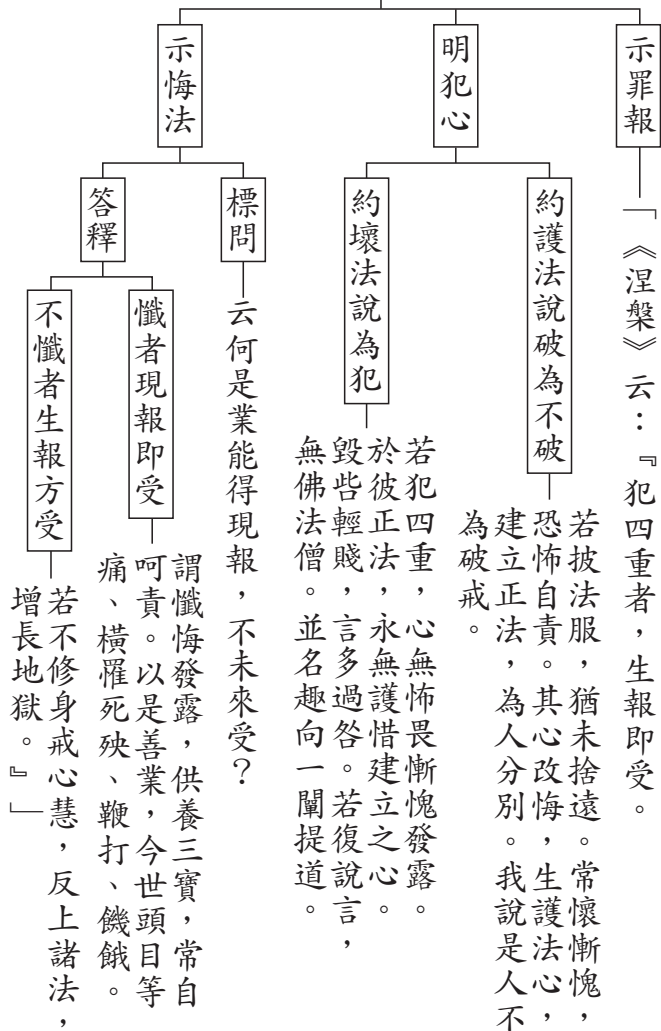
非常的快。

「不可以暫惡，便永棄之。」不可以因為起了小小的罪業就自暴自棄了。雖然心造業快，使我們結很多的罪業，但是只要好好懺悔，這個業總能夠轉的。

甲三、功過

說明拜懺的功德，與不懺悔的過失。

▲《事鈔》云



謂懺悔發露，供養三寶，常自呵責。以是善業，今世頭目等痛、橫罹死殃、鞭打、饑餓。若不修身戒心慧，反上諸法，增長地獄。』

▲《事鈔》云：「《涅槃》云：『犯四重者，生報即受。』」

先看第一段，「示罪報」，舉出重罪之果報。道宣律祖在《行事鈔》引用南本的《涅槃經》。一切大眾所問品第十七》的說法，如果「犯四重」罪，破殺盜淫妄四重罪，「生報即受」。所謂「生報」就是來生的果報，絕對要受來生的果報。這個叫「生報即受」。

再看第二段，「明犯心」，就是說犯罪了之後，心態不同，那個結果也不會一樣。通過事後的懺悔，可以把未來墮入三惡道的重罪滅除掉。

第一個，「約護法說破為不破」，「護法」就是說懷著護法的心，即使偶然犯了重罪，但是能夠以護法的心來懺悔，「說破為不破」，通過懺悔是可以彌補的。

「說破為不破」有幾種條件：

第一個，「若披法服，猶未捨遠。」

這是佛陀為我們印證，「若披法服，猶未捨遠。」一個出家比丘或比丘尼，

假設破戒了，但是「猶未捨遠」，他仍然不想離開三寶。比丘破了戒本來應該要強迫還俗的，但是他內心有極大的慚愧懺悔心，不想捨戒，不想還俗。「披法服」，仍然披著袈裟，不忍捨去。「未捨遠」，因為內心不想棄捨三寶，不想棄捨出家法，心中還有三寶的存在；在家居士也是一樣，破了戒，但是心中對三寶還是很有信心，憶念著三寶。

第二個，「常懷慚愧，恐怖自責，其心改悔。」常常懷著慚愧心，依著慚愧、自責的心。「恐怖自責」，恐怖什麼呢？恐怖心是害怕因果的心，修懺悔的時候要相信因果。拜懺的時候，如果心態是「師父叫我拜，我不得不拜，不然對師父不好交代」，拜懺將不會得力的。

因為如果沒有去思惟因果的道理，將生不起慚愧、恐怖之心。就像上述附表所說十惡業的果報，如果多去體會體會這個道理，就會感到害怕，因此恐怖自責。

然後「其心改悔」，就是說要修懺悔法門，不管是律上所說，制教的懺悔法門，還是經論裡面所說，化教的懺悔法門，都配合著修。

所謂「改悔」，不僅要將過去所造的罪業，徹底地懺悔清淨，同時也發願「從現在開始，再也不造作同樣的罪業」，懺和悔都要具足。懺悔一個月、兩個月，一年、兩年，甚至一生，罪障終究會漸消的，這是第一點。

第三點，「**生護法心**」，乃至能夠生起**護持佛法的心**，這是一種菩提心。第三點跟下面第四點，都是屬於菩提心所收攝。為什麼發菩提心可以幫助懺悔呢？首先，佛陀說：「發菩提心破諸魔障」，因為發菩提心以後，更能跟三寶感應，從而得到三寶更大的加持，因為三寶的體即是菩提心。所以我們拜八十八佛時，會念：「我今發心，不為自求人天福報，聲聞、緣覺，乃至權乘諸位菩薩……」，我們在拜八十八佛之前，會發菩提心。當菩提心發起時，心就會像大海、像虛空一樣的廣大，這個時候就能夠跟遍法界三寶相應，而得到廣大的加持力。

另外，發菩提心可以幫助破除我執。《六祖壇經》說：「有我罪即生」，我們眾生的罪都來自於「我」——我執；相反的，發菩提心時，心中只有眾生的離苦得樂，沒有我個人的快樂、我個人的財色名食睡的快乐，或者我個人用

功的快樂，沒有那麼狹隘的心態。今天在佛前用功拜佛，都是為了眾生的離苦得樂而修行。這樣的菩提心跟我執是相違背的。把對自我的貪愛，轉成對眾生無窮的慈悲，這個時候可以破壞我執。因為一切的罪業都來自我執，我們執著有「我」的存在，要讓「我」快樂，所以我們會去做殺盜淫妄的事情。而發菩提心降伏我執之後，罪業的根本——我執，就動搖，由此所生的罪業也就動搖了。這就是為什麼發菩提心可以幫助我們懺悔業障。

所以第三個生護法心，生起護持佛法的心。就是說發心：我今天懺悔清淨，也是為了護持佛法，希望以後能夠以清淨之身心，來護持佛法。

第四點，「**建立正法，為人分別。**」我們心中先建立正法，然後更進一步的，將心中的正法，為別人分別演說，這兩個是與菩提心相應的。

以上四種心態：一、憶念三寶，對三寶不捨；二、如法懺悔；三、四發菩提心，能如此而行，佛陀說：「**我說是人不為破戒。**」所謂「不為破戒」就是說，原本雖已破戒，但是通過憶念三寶、發菩提心、懺悔業障之後，他的戒體能夠恢復清淨的。此時未來三惡道的罪業就能夠滅除，或者是重報輕受。這

是約著護法的心，也就是約著護念內心正法之心而行，即使殺盜淫妄重罪也都
能滅除。

第二段，「若犯四重，心無怖畏慚愧發露。於彼正法，永無護惜建立之
心。毀訾輕賤，言多過咎。若復說言，無佛法僧。並名趣向一闍提道。」

相反的，底下就不可救藥了：犯了四重罪，內心沒有害怕、慚愧之心，
又不能發露所造之罪而覆藏；也沒有發起菩提心想要護持、建立正法；甚至
罪業重的人，還對佛法毀訾或者輕賤，說佛法很多過失。

什麼意思呢？就像有的人，甚至是佛教徒，依著煩惱造惡業。造業之後，
當然業障、痛苦現前。此時他因此退失信心，而毀謗三寶，說：「三寶都不靈
的，我這麼信佛，護持佛法，還每天念佛，怎麼我還有業障現前呢？」不僅沒
有好好的懺悔，甚至產生毀謗的言詞。「若復說言，無佛法僧」，更嚴重的
就是說：「根本就沒有三寶。」這樣就「趣向一闍提」，也就是成了斷善根，
無可救藥。所以這樣的心態不可以有。

我們犯了過失，或者是障礙現前的時候，要以菩提心、虔誠心來懺悔。有

時候懺悔不是馬上就能夠清淨的，可能要懺悔很久。為什麼呢？因為過去造業的時候，煩惱心太重了。就像現在很多人，造業的時候勇猛不畏，什麼都不怕；後來或者來世懺悔時，一定是很困難的，要懺很久。所以當懺了很久不見效果，也不要失去對佛法的信心，而要更進一步的多發起慚愧心、菩提心來懺悔，這樣才能夠真正的懺悔清淨。

再來學習「示悔法」，就是大略地顯示懺悔的方法，和懺悔之後的功效。

「云何是業能得現報，不未來受？」一個人造重業之後，如何是重報輕受，僅得些許現報，只承受今生微小的痛苦，未來不再去三惡道，受更大的痛苦？

底下回答：「謂懺悔發露，供養三寶，常自呵責。以是善業，今世頭目等痛、橫罹死殃、鞭打、饑餓。」

第一個，修懺悔，這個是必須的。第二個，發露。發露就是在修懺之前，要在佛前先發露自己的過失，然後徹底的懺悔。第三個，供養三寶。為什麼供養三寶跟修懺有關係呢？這裡的供養三寶，並不只是為了求福報，而是希望透過供養三寶，生起我們對三寶歸依之心，而得到三寶的加持。

在此舉《盲龍經》的例子來說明。經典記載，佛陀某個因緣中，看見一條眼睛瞎掉的龍，在熱水裡面被燒煮，同時熱水裡面又有很多的蟲子咬牠的肉，非常非常的痛苦。佛陀就明知故問：「某某人，你為什麼受到這麼大的痛苦呢？」

這條龍說：「過去生當中，我曾經是一個比丘，破了重戒，又接受居士很多的恭敬供養。因為這個原因，所以現在在畜生道，然後被熱水燒煮。」那為什麼會有這麼多小蟲，在牠身上鑽進鑽出，吃牠的肉呢？「我過去生當中不僅破戒，看見持戒比丘，我還經常障礙他們。因為他們的持戒，更顯現出我的不清淨，所以看到持戒比丘就障礙。那些持戒比丘因此心生怨恨，發願說：『以後我要吃你肉』，結果現在因緣會遇時，就變成小蟲來吃我的肉。」

佛陀很憐憫牠，就說：「好，現在我來解救你的痛苦。你拿清淨的水來洗佛的腳。」以此供養佛的原因，能夠滅罪。龍就拿水來洗佛的腳，但是因為牠所造惡業的原因，拿水洗佛腳的時候，水馬上就變成猛火燒身，無法拿給佛洗腳。

盲龍很痛苦，問佛怎麼辦？佛陀就跟牠說：「你要發起廣大的誓願，發起

殷重的菩提心，然後再來供佛，這時才能成就。」盲龍就發廣大的菩提心，然後再用水來洗佛足。經過幾次供養，洗佛足之後，就脫離盲龍的果報。佛陀還為牠授記，未來迦葉佛出世時，牠能夠出家做比丘，乃至證得阿羅漢。

這就是供養三寶，得到加持的例子。但供養三寶的動機，不僅是為了求福報，因為福報往往不抵業力。就像這個盲龍一樣，供養三寶，是希望得到三寶的護佑與加持。同時，要發起廣大的菩提心，發菩提心再供養三寶，就可以得到三寶的加持，幫助我們滅罪。

接著看到第四個，**呵責**。不僅是呵責過去所造的罪業，而且是呵責眼前的一切習氣。就是說我們在佛前拜懺的時候，或者平常，都要有慚愧心、懺悔心，這個非常重要。

就像稻穗長得越飽滿，它的頭就越低；修行人也是一樣，從他的氣質上可以表現出他的功夫是否上路。如果是很高傲的心態：我很努力的修行，我修得不錯；我懺悔很精進……，有這樣想法的時候，縱然在事相上精進懺悔，但是很難真正清淨。因為罪業都來自於我執，這樣高姿態的用功，只是加持我執罷

了！

所以我們在修懺同時，必須是低姿態，而且是真正與慚愧心、懺悔心相應，而非故作低姿態。就像弘一大師，或者臺灣的廣欽老和尚，都是修行修得很好的人，所以他們表現在外，都是很調柔、很謙卑的。因為他們內心常常懷有慚愧心、懺悔心，知道我們還有很多不足的緣故。

所以懺悔要得到清淨，這是很重要的：「常自呵責」，呵責自己的罪業、習氣，不要往外看，「我很用功地懺悔，很精進地懺悔，而你們都是罪業眾生……」，這樣的話，不可能懺悔清淨。只有很認真地看自己的問題，才能跟懺悔心相應。平常要注意自己的心態，時時觀察自己是不是與慚愧心、懺悔心和謙卑心相應？因為這些心態都跟「無我」相應，跟罪業的根本——「我執」相違背的。

「以是善業」，因為這樣的懺悔善業，「今世頭目等痛」，結果還會有今生的頭痛、眼睛痛；或者身體的疾病；或者甚至「橫罹死殃」，就是遭遇意想不到的災禍；乃至於喪失性命；或者受到鞭打和饑餓的痛苦。

這時候我們必須要有信心，知道這是重報輕受。也就是說，只要能夠如法懺悔、發露、供養三寶、常自呵責，結果反而會有些障礙現前，這個時候不要想「唉！我是不是業障太重了？」或者「是不是三寶不靈？」要明白，這是重報輕受。本來是要到地獄的罪業，經過虔誠恭敬地懺悔之後，就把地獄的罪業，轉成今生的一點點痛苦而結束掉。

各位要是瞭解地獄的痛苦，再想想：透過懺悔，能夠重報輕受，就覺得有價值了。所以並不是修行之後一定不會生病、一定不會發生意外。但是如果真的很認真地修行，卻發生這些災禍時，往往就是重報輕受了，對此要有信心，莫生邪見。

古往今來有很多修行修得很好的人，他們到後來也會生病，甚至也有發生災禍的。但是心都還是保持在正念中，因為他們知道這就只是重報輕受，所以心都是很淡定，不會因此起煩惱。

「若不修身戒心慧，反上諸法，增長地獄。」相反的，**如果不修身和戒定慧，「心」就是定。**什麼是「修身」呢？就是觀身無常，破除我們對色身

的執著。不觀身無常、然後修戒定慧、懺悔的話，而反上諸法，結果只會增長地獄的果報。

以上是介紹懺悔的重要性。知道重要性之後就是如何實踐了。

甲四、行法

行法當中分為三段：乙一、化制通局。制教懺法和化教懺法之間，有甚麼相通，哪些只是局限於個別的？

所謂化教懺法，就是根據經論裡面的內容來修懺，比如說拜大悲懺、梁皇懺都屬於化教懺法。制教懺法就是根據律藏明文所規定的各種懺悔方法。

乙一、化制通局

化教——二懺通大小乘——通被二眾——具兼兩懺——所犯罪通悔三世——總牒十業
制教——局小宗——局道眾——局事行——局現犯——局名體

化教跟制教它們各有通——通於什麼樣的境界，局——局限於某個部分。

化教，根據經論，化教「二懺」，就是事懺跟理懺。如果在拜懺的時候，還有人我對待，比如拜佛時觀想「我，某甲，在虔誠恭敬地禮拜八十八佛。」就有我、有八十八佛，沒有與二空智慧相應的話，就只是一種虔誠恭敬的心，這叫做事懺。如果拜佛、修懺的時候，跟我空、法空的智慧相應，這個叫理懺。

事懺跟理懺都是**通於大小乘**。大乘的事懺就是八十八佛、大悲懺等；小乘的事懺，如《阿含經》裡面記載，如果一個比丘犯了淫戒，就觀想女根像毒蛇口一樣，因此產生厭離心。或者律藏中說，比丘要是犯了戒，除了懺悔之外，再來就是掃廁所。透過掃大眾僧的廁所，有大功德，可以幫助滅罪。因為掃廁所、掃地除塵，不僅是除外在的塵，也是除內在的塵。所以我們在僧團裡面掃廁所，這個功德是很大的，這是小乘的事懺。

理懺就是觀我空、法空，在大乘觀我空、法空，小乘只觀我空。所以二懺通大小乘。

「**制教局小宗**」，所謂「小宗」指的是小乘的戒法，也就是依律文懺悔的方法，這是屬於制教的部分。

化教、制教加被眾生上，「化教通被二眾，制教局道眾」。「二眾」就是道俗二眾，在家人、出家人都包括在內，這是化教的懺悔方法所收攝的。而制教的懺悔方法「局道眾」，就是局限於出家眾。比丘戒有講到比丘犯了重罪、輕罪的懺悔方法，這個只有受比丘戒的人，才會用這個方法來懺悔。在家居士也有制教方法，但這個是出家戒懺悔方法的引申。

接著看事理差別，「化教具兼兩懺」，化教根據經論，有事懺、理懺這兩種懺悔的方法；制教的懺悔方法「局事行」，只有事相上根據律文的儀軌來懺悔是事行，這個是事理的差別。

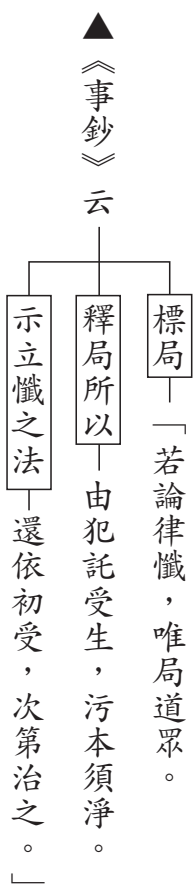
接著就所懺罪業的差別，「化教所犯罪通悔三世，制教局現犯」。就是說化教，過去現在未來所有的罪業都懺悔；制教根據儀軌來懺悔，局現犯。比如現在殺蚊蟲，犯了殺戒，就針對現在殺蚊蟲這個事情，依著律文來懺悔。不講過去世，不講未來世，叫「局現犯」。

再來就體上來說，「化教總牒十業，制教局名體」。就是說化教懺悔，涵蓋了身三、口四、意三，十業的內容，廣泛的懺悔；而制教局名體，所謂「局

名體」就是約著某一條罪來懺悔，並不廣泛的懺悔十惡業。化教跟制教的差別大致是這樣。

乙二、制教懺法

根據律文的懺悔方法稱為制教。



▲《事鈔》云：「若論律懺，唯局道眾。」

這裡先說明制教的懺悔方法，它所加被的眾生根機是哪一類呢？根據律文來懺罪的話，原本主要局限於道眾，也就是出家五眾：比丘、比丘尼、式叉

摩尼、沙彌、沙彌尼。

「由犯託受生，污本須淨。還依初受，次第治之。」

「釋局所以」，就是解釋為什麼律懺只局限於道眾。

因為「犯託受生」，道眾所以會犯戒，是因為違反了所受的戒體，也就是說因為納受了出家戒體，所以才會構成所謂的「犯戒」。比如殺盜淫妄的罪業，如果沒有受戒的話，頂多就只是一種世間的惡法，不構成所謂的犯戒。

所以說實際上大多數的人，雖然名目上受了五戒，可是因為受五戒的時候糊裡糊塗的，實際上恐怕並沒有得到戒體；沒有得到戒體，殺盜淫妄的造作，頂多就是世間的惡法而已，談不上犯戒。

但是如果如法地受戒，有了戒體，再做殺盜淫妄等等事情，就構成所謂的犯戒。因此說犯戒的前提是要先得到戒體，才有所謂犯戒的事情。所以犯託受生。

「污本須淨」，染污了本來的戒體，所以必須通過懺悔使它恢復清淨。

「**還依初受，次第治之。**」在此顯示懺悔之法，「**還依初受**」，接著依最初所受的戒法，「**次第治之**」，要先判斷是屬於上品、中品、下品的罪，然後再來如法的懺悔。

也就是**還依著當初所納受的戒法，次第地對治**，也就是按照所犯戒之上中下品次第，如法的懺悔對治。

關於如何依著律文「**次第治之**」，可以參考《附錄二、依制教懺悔法》，弘一大師根據《根本說一切有部律》的解說。

乙三、化教懺法

化教懺悔的方法。

▲《事鈔》云

「若據通懺，理事二別。」

理懺

標根性

「理據智利。」

示觀行

所觀境
觀彼罪性。

由妄覆心，便結妄業。還須識妄，

能觀智
本性無生。

念念分心，業隨迷遣。」

標機宜

「若論事懺，屬彼愚鈍。」

事懺

示懺法

不堪理觀

「由未見理，我倒常行，妄業翳心，隨境纏附，動必起行，行纏三有。為說真觀，心昏智迷。」

正明事懺

止得嚴淨道場，稱歎虔仰，或因禮拜、或假誦持、旋繞竭誠，心緣勝境。

則業有輕重，定不定別。

或有轉報，或有輕受。

並如《佛名》方等諸經所明。」

▲《事鈔》云：「若據通懺，理事二別。」

「通懺」指所有懺悔的方法，如大悲懺、梁皇懺、水懺、無生懺……，懺法很多，但歸納起來有**理懺**和**事懺**兩種。

我們知道，受戒的人犯戒有兩種罪：第一就是制教罪，第二是業道罪。制教罪是違背當初受戒時的誓言，要依著前面所說的儀軌，請清淨的出家眾來做對首法懺悔。

第二業道罪，是說縱然沒有受戒的人，做了這件事情，本身也是有罪的。比如說殺生，就算不受戒也是違背因果，一樣要結罪的，要根據化教的方法來懺悔。

總之，不管是受了五戒、菩薩戒還是八關齋戒等等，受戒之後犯戒，必須進行兩種懺悔：第一，依著律文，懺悔制教罪；第二，依著經論，拜八十八佛等等的方法，來懺悔業道罪。但如果是一個沒有受戒的人，就沒有制教罪，可以完全按照化教的方法來懺悔。

首先來介紹化教懺法的「**理懺**」。

理懺中第一段「**標根性**」，「**理據智利**」。般若無生智慧比較銳利的人，

就是說曾經在般若無生的空理中間思過，這不是世間的聰明，而是必須在善知識的指導下，學習般若法門，並經過長時間的聞思功夫，對於實相之理，已經生起沒有疑惑的理解，這才可以稱為「智利」，也才有資格修理懺。

第二段，「示觀行」，所謂觀行就是以能觀智，來觀察所觀境。

「所觀境」是什麼呢？就是**罪性**，觀察這個罪是怎麼生起的。為什麼要觀察罪性呢？因為我們修理觀就是要破除，對罪性認為有真實性的執著。若能破此執著，則能滅罪。比如懺悔殺生這個業，這個殺罪的真實性，就是我們要破的，因此所造的罪業，是我們修理觀的所觀境。

接著是**能觀的智慧**，「由妄覆心，便結妄業。」由於顛倒妄想覆蓋我們的真心，所以我們會**結妄業**。就像《六祖壇經》所說：「有我罪即生」，因為有我執的顛倒，覆蓋我們的真心，所以才會造惡。

對治的方法就是「還須識妄，本性無生。」還從根本上看，罪業的本質就是這念妄心。觀察這念妄心是虛妄不實的，因此由這念妄心所造的罪業，也是虛妄不實的。因緣果報中，因是虛妄不實的幻境，所以果報也必然是虛妄不

實的幻境，這就是理懺的原理。

說「我」在觀察，「我」在造罪，那「我」在哪裡？可以這樣思惟，過去心有我嗎？沒有，因為過去心一剎那就消失，蹤跡不可得。所以過去心當中，是沒有一個真實的我存在。現在這個剎那的心中有我嗎？也沒有！因為現在這顆心，一剎那就變成了過去，所以說現在心中也沒有我。未來心當中有我嗎？未來心只是一個概念，還沒有真正的生起，所以這當中沒有我的存在。

所謂「我」這個主體，必須具足「常、一、主宰」的特性，也就是「常」——恆常住；「一」——不變異；「主宰」——不假借任何因緣，自己就能夠獨立顯現，叫做「我」。我們總會認為，在我的心中有一個堅定的主體叫做我，比如我在這裡講話，雖然知道聽講話的這顆心，剎那剎那生滅，但在這中間，有一個不生不滅的主體叫做我，這是凡夫眾生的慣性思惟。

但是我們剛才觀察，過去心、現在心、未來心，都沒有有一個真實的「我」存在。或者是從自生、他生、共生、無因緣生的觀察，或者是內、外、中間等等觀察，這個「我」實際就只是一個虛幻而錯誤的概念罷了！

例如我們晚上在樹林當中走，看到遠處的枯木，張牙舞爪像鬼一樣，但是走近一看，只是一棵枯木。樹的形象是假有的，但是由樹所生起，這個鬼的概念是沒有的，就像龜毛兔角一樣，是自己想出來的。所以說我在思惟，我在聽，我在吃飯，我在睡覺，這個「我」就像從枯木所變化出鬼的形象一樣，它只是自己幻想出來的概念，沒有真實性可得。

在大乘經典中，用不同的方式來告訴我們這個道理。當我們知道「我」不可得，由「我」所造的這個罪，更是沒有依託。因為有「我」，才有「我」所造的罪，以及由「我」來承擔的苦果，如果「我」都不可得了，由「我」所造的罪，哪還有真實性？這是觀察能造罪的這念心究竟無生，而滅罪方法。

另外一個方法，是觀察罪業本身是無生的，比如說我今天拿著刀殺這隻雞，所以我造了殺罪。來看殺雞這個罪的構成：我有殺心、有手、手上的刀，還有雞，乃至殺雞的行為，這一些和合在一起，才構成了「殺雞」這個罪業。

但是分別觀察，殺雞這個罪業是從哪裡生起的呢？是從我這顆心生起的嗎？當然不是，沒有刀、沒有雞，就構不成殺業。由我的手生起嗎？不是。由

刀生起嗎？不是。由雞生起嗎？也不是。只有由我的心、我的手、刀，還有雞、殺雞的行為，這些法和合在一起，才構成了所謂殺生的這個罪業。所以它是由四個法，因緣假合而成，這四個法當中的每一個法，都不能單獨構成殺罪。這是從罪業上來觀察，殺罪的真實性不可得，這是第二個方法。

觀察造罪的這念心不可得，或者直接觀察罪也不可得，都是能觀的智慧。「念念分心，業隨迷遣」。「念念分心」，分辨這念心，也就是念念觀照能造罪的這念心不可得，則「業隨迷遣」，「業」是妄業，隨著這念虛妄心的破除，虛妄的罪業也就慢慢的被破除。這就是理懺。

要修理懺，必須有經典的理論依據，還有善知識的引導，這兩個和合之下，對般若空性的理論比較熟悉了，才可以修理懺。如果沒有善知識的引導，也沒有般若經論的學習，而去修理懺，基本上就是在打妄想。但如果條件具足而修理懺的話，滅罪的功德確實是很強大的。

蕩益大師把理懺比喻成「如翻大地，草木皆枯」，事懺雖然是把草木拔起來，但根還在，春風吹又生。理懺就是把大地整個翻起來，使草根露出來，雜

草就自然的枯竭。

理懺和事懺的差別：事懺中有能所的對待，有能拜懺的我，有所懺悔的罪業，這樣雖然也能滅罪，但它滅罪的力量有限，只是把惡業的種子中，未來能感招到三惡道果報的勢力消滅掉，但罪業種子並沒有完全淨除；而理懺是把惡業的種子連根拔起，從本質上破壞掉。這就是事懺跟理懺的區別。

理懺要觀察空性，我不可得，法不可得，所以罪也不可得。不過在修理懺的時候，要注意觀一切法不可得時，不是沒有法，這是一個很重要的觀念。罪不可得，不等於沒有罪。

比如晚上做夢，夢見被老虎追殺，夢醒之後，夢中的我和夢中的老虎都不可得。但並不是說，夢中老虎，還有我的作用是不存在的；這個作用是存在的。又比如我們在夢境中，與所愛的人悲歡離合，我們心中因此會產生種種痛苦，雖然這種痛苦是如夢如幻，但如夢如幻的痛苦，並不代表它沒有作用。所以說罪不可得，是說它的真實性不可得，但它的作用還是有的，有罪業就會感招到三惡道痛苦果報的作用。

所以本身般若智慧如果不夠，又沒有善知識的引導，把這個不可得變成沒有，甚至對罪業沒有恐懼心、慚愧心，那這時就會出大錯了。

因為從緣起中見到空性，空性與緣起本就不二，所以能見到空性，也必然見到緣起，更能深信因果緣起不虛。就像初果須陀洹，因為見到了空性，所以同時也成就了「四不壞信」，對三寶以及戒法的信心至死不渝。

所以說你如果修理觀時發現，自己的懺悔心和慚愧心越來越薄弱，那就代表你的理觀絕對是錯誤的，還是先終止修理懺吧！像一些狂禪，或者是理觀錯誤的人，越修理觀越覺得造罪無所謂，就胡搞瞎搞，反正罪不可得，地獄也不可得，不用擔心。有這種心態，就說明理觀錯誤，千萬別再修了！凡是大徹大悟的古德們，他們的懺悔心、殷重心，都遠遠的超過我們。因為他們能夠見到空性，也就見到了緣起，知道性空緣起，這是絕對不虛的。

我們有時會心存僥倖，覺得有的人造罪業，好像也沒有報應，有意無意的會存著此心。但古德們見到了性空緣起，所以深信因果絲毫不爽，心裡不存在一絲一毫的僥倖，對於懺悔的事情也殷重得多。所以說理懺，需要「理據智

利」。智慧是勇猛有力的，這個事情是不能妄自承擔的。如果我們沒有這猛利的智慧，可以先從「事懺」下手。接下來介紹事懺。

第一段「標機宜」，「若論事懺，屬彼愚鈍。」事懺是愚鈍者修的，愚鈍不一定是笨的人，而是對空性的道理，還沒有辦法完全掌握，這個時候稱之為愚鈍。我們大多數的人都屬於愚鈍，愚鈍沒關係，就怕自作聰明，覺得自己了不起。修行要老老實實，這個是最重要的。

第二段「示懺法」，「由未見理，我倒常行，妄業翳心，隨境纏附，動必起行，行纏三有。為說真觀，心昏智迷。」像一般未見理的人，因此「我倒常行」，常常造作我執顛倒。因為顛倒，所以會造妄業，而覆蓋我們的真心。使得這顆心更「隨境纏附」。其實不是境界來糾纏我們，而是我們的心攀緣境界，稱為「纏附」。

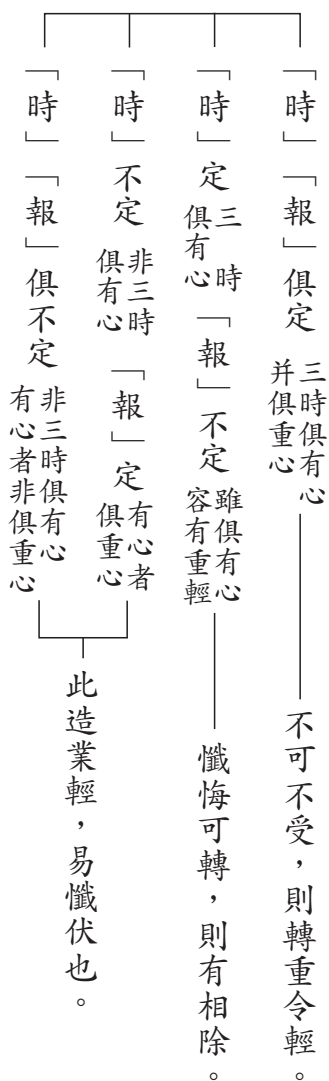
因為內心纏附，所以「動必起行」，起心動念必然造作三業染污之行。「行纏三有」，依此種染污之行，決定造作三界的業，在三界中不斷沉淪。「為說真觀」，為他說空性這樣甚深微細的理觀，則「心昏智迷」，內心暗鈍，

無法理解，所以還是應該先修事懺要緊。

再看「正明事懺」，「止得嚴淨道場，稱歎虔仰，或因禮拜，或假誦持，旋繞竭誠，心緣勝境。」這是說修事懺的方法，在清淨道場，三寶像前稱歎、並發起虔誠仰望之心。或者拜佛、誦經、持咒、旋繞，皆依虔誠恭敬心而行，同時心中緣想著三寶殊勝的境界。

關於修事懺的方法，此處說的比較略，各位可以參考〈附錄二、明「事懺」方法〉，在此以道宣律祖《隨機羯磨疏》中的開示，來詳細說明修事懺的方法。接著看「正明事懺」的下一段。

「則業有輕重，定不定別。或有轉報，或有輕受。並如《佛名》方等諸經所明。」這是說明事懺利益，業力有輕有重，有定業和不定業的差別，通過事懺之後，會有轉變。「或有轉報，或有輕受」，「轉報」，就是把罪轉掉，不受了；「輕受」，就是說雖然沒有把惡業完全轉掉，但結果卻是重罪輕報，本來是地獄的罪業，通過今生受些災難和痛苦，把它轉掉。



右邊這個表，是說明轉報和輕受的各種情況。

第一個「『時』、『報』俱定」，這時不可不受，但可以透過懺悔後，轉重令輕。「時」是三時俱有心，而且都是重心，這叫「俱重心」。「三時」就是在造業的方便時、根本時和成已時這三時，都有粗重的煩惱。

比如說今天要殺一隻雞來吃，在殺牠之前，想像雞的味道有多麼的好，就很想殺（方便時）。在殺牠的時候，想到牠的肉是多麼的鮮美，迫不急待地想殺牠，殺的時候很快樂（根本時）。把牠殺了吃掉以後，還不斷的回味那個肉是多麼的鮮美、多麼的嫩，不斷的快乐回味（成已時）。這就是三時都有煩惱

心，而且都是重心，這樣就構成了定業，也就決定受報。但是通過事懺之後，能夠轉重為輕。就是說可以把這種原本本地獄道的罪業，轉成人道中，透過生病、車禍等小小的痛苦，把它轉掉，這是「時報俱定」的情況。

我們難免都有煩惱造業的時候，但是在造業時要注意心態，不要三時俱重，否則以後懺悔就困難了。例如有人拜了一個禮拜八十八佛就有感應，感覺滅罪了；有人拜了一年，也都沒有感應。除了拜的心態、方法是否正確外，那就是當初在造業的時，因為三時俱重，所以不容易懺悔清淨。

就像佛陀有個弟子叫指鬘尊者，他在沒有歸依佛陀以前，被魔王所迷惑，殺了九百九十九個人。最後接受佛陀的度化而出家，也證了阿羅漢，有阿羅漢的道力，所以他未來地獄的果報，可以免除掉，但是他每天在寮房裡都要受地獄般火燒的痛苦，這就是重報輕受的情況。

第二個，「**『時』定『報』不定，懺悔可轉，則有相除。**」「**『時定』**就是說**三時俱有心**，但**「雖俱有心，容有重輕」**，雖然三時有煩惱心而造罪，但是不像第一個，三時都有殷重的煩惱心。

所以結果「報不定」，就是說不一定會受報，通過懺悔，可以改變。那是怎麼改變呢？「相除」，就是唯識學所說的「遮奪」，把原本三惡道的罪業全部轉化掉。雖然事懺後罪業種子還在，但是會把種子中，驅使我們投生三惡道的力量全部消滅掉，甚至也不用重罪輕報了。所以有時懺悔某種罪業，很快地感受到身心安樂，也沒有障礙出現，可能是因為當初在造業時，雖然三時都有心，但並不是重心，後來要懺悔就比較容易。

第三個，「『時』不定『報』定」。「時不定」，是「非三時俱有心」，比如方便時沒有心，根本時臨時起意；或者方便時、根本時都有心，但成已時後悔；類似的情況叫三時不定。

「報定」，是因為「有心者俱重心」，就是雖然不是三時都有心，但是只要有心，都是很重的煩惱心。「此造業輕，易懺伏也。」雖然說是報定，但還是可以通過懺悔的力量給懺除掉，因為並不是三時都是重心的。

第四個，「『時』『報』俱不定，非三時俱有心，有心者非俱重心。」這個是最輕的情況，因為並非三時俱有煩惱心，同時也並非俱是重心，所以還

不構成定業，懺悔起來也就比較容易。所以我們在懺悔的時候，為什麼有時候會重罪輕報，有時候不會，就是因為造罪時的心態不一樣。人都有煩惱，因煩惱而造罪的時候，注意不要三時都有心，同時要懷著慚愧心、懺悔心，即使造罪業也比較容易懺悔清淨。

最後再討論一下，事懺跟理懺怎麼配合。基本原則是，如果對空性的道理還不是很瞭解，那還是先以事懺為主。等到掌握空性的道理之後，就可以配合理懺。

另外根據《雜心論》：「若樂罪時須修事懺，若樂福時須修理懺。」這是什麼意思呢？若歡喜造罪的人，也就是煩惱、習氣特別粗重，好樂造罪的人，若要修理懺根本談不上，因為要是有空性的智慧，就不會歡喜造罪了。所以這種人就得專修事懺。

相對來說，若樂福時，歡喜修福、喜歡佛法、並能積極地積資懺淨，因此煩惱相對輕得多，空性的智慧能夠在他的心中顯現者，可以配合修理懺。

因此我們基本上都是先修事懺，等煩惱、業障漸漸淡薄，並且有般若空慧

的基礎後，再畫龍點睛，學習理懺。在點睛之前必須先畫龍，畫龍就是修事懺。所以說事懺是基礎，有這個基礎再修理懺。

同時，在修事懺的時候，要有殷重的慚愧心、懺悔心。在修理懺時，慚愧心、懺悔心將更加殷重，這是修懺的基礎要素。關於事懺與理懺的配合，各位可以參考〈附錄四、明懺悔時「目足相資」義〉，有更深入的說明。

懺悔篇就大致介紹至此，這是修行的基本功夫。乃至普賢菩薩為華嚴海會法身大士們開示迅速成佛之十大願王，也有懺悔業障之法門，何況我們生死凡夫呢？所以這是修行成功與否的關鍵。

附錄一 十不善業果報

【壹】花報：

《了凡四訓》：「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。」

【貳】正報：

《大方廣佛華嚴經》：「十不善業道：上者地獄因，中者畜生因，下者餓鬼因。」

【參】餘報：（若生人中）

就是說我們如果犯了身業的殺、盜、淫；口業的妄言、綺語、兩舌、惡口；意業的貪、瞋、癡，這個十不善業的話，會有什麼樣的果報呢？

果報有三個，第一個是花報，第二個正報，第三個餘報。

罪相	等流果	增上果
殺生	短命、多病	外所有諸資生具光澤眇少
偷盜	貧窮、共財不得自在	多遭霜雹，稼穡微薄果實稀少
邪淫	妻不貞良、不得隨意眷屬	多諸塵埃
妄語	多被誹謗、為他所誑	多諸臭穢
兩舌	眷屬乖離、親族弊惡	所居險曲
惡口	常聞惡聲、言多諍訟	多諸惡觸，田豐荊棘礮确鹹鹵
綺語	言無人受、語不明了	時候變改
貪欲	心不知足、多欲無厭	果少
瞋恚	常被他人求其長短、恆被於他之所惱害	果辣
邪見	生邪見家、其心諂曲	果少或無

第一個「花報」，所謂「花報」就是說，十不善業的正報都是三惡道，而在沒有進入三惡道之前，它會有徵兆。就像快下雨之前，天空都會潮濕潮濕的，這個就是下雨前的徵兆。花報就是徵兆，就像結果之前要先開花，稱為「花報」。

我們根據《了凡四訓》裡面的解說，來瞭解十不善業的花報。

「然人之過惡深重者，亦有效驗」，一個人內心有業障，是有徵兆的。

「或心神昏塞，轉頭即忘」，頭腦不清楚、遲鈍，好像血管堵塞了，血流不過去。我們平常看電影、吃喝玩等放逸的時候，好像頭腦很清醒；但是一遇到經典、聽經聞法、念佛、拜佛，就覺得頭痛，或者頭腦不清醒，很想睡覺，這是「心神昏塞」。甚至「轉頭即忘」，因為氣血不通，煩惱多、業障重，所以記憶力退失，轉頭即忘。

「或無事而常煩惱」，有的人沒事幹坐在那地方也會起煩惱。有的人沒有生活目標，整天打妄想、起煩惱。天氣晴朗，「天氣太好了，好熱」，起煩惱；快下雨了，「天看起來好陰，令人不舒服」，起煩惱。這也是一種障重的

徵兆。

「或見君子而赧然消沮」，看到行善業的君子，內心很沮喪，不僅不隨喜，甚至感到厭煩，內心是一種排斥的心態，這個也是業障。

「或聞正論而不樂」，聽到別人講世間的正道言論，或者佛法正論，內心不快樂、排斥。

「或施惠而人反怨」，自己幫助別人，但是反而被別人傷害，這個不能完全怪別人，有時候是自己的業障。

「或夜夢顛倒」，晚上睡覺的睡眠品質非常不好，總是做惡夢，或者做一些顛顛倒倒的夢，這也是業重的徵兆。

「甚則妄言失志」，講話的時候語無倫次，想要說東卻講到西，想要說是，卻不自覺講不是等等，內心已經混亂的表現。

「皆作孽之相也」，這些都是作孽所顯的相。

我們現在看到很多人有這樣的事相，或者顛顛倒倒，或者轉頭即忘，或者晚上睡覺夜夢顛倒，原因是現在的人因為社會、科技的進步，所以越來越方便

造業。由於內心沒有因果的觀念，也不怕做壞事的果報，熏習多了，果報也就越快現前。

上面是比較粗顯的徵兆。有的人說我沒有以上徵兆，我身體很好，心很清明，都沒問題，是不是不需要懺悔了？不是的。我們剛剛講，等覺菩薩都要修懺悔，何況我們？就算我們沒有這麼粗重的問題，但是我們都會有煩惱和習氣，有煩惱習氣就要懺悔。

或許有的人會說，我沒甚麼煩惱、習氣的。但是要知知道，如果一個修行人，看不到自己的煩惱習氣，這是很失敗的。貪愛眷屬、聲名、地位、財富等等的貪；喜歡跟人家比較、看到別人總是喜歡批判的瞋；對因果的道理半信半疑的癡，即使是佛教徒，甚至修行人都都會有的。這些煩惱障跟業障，除了用般若智慧來調伏煩惱之外，再就是要懺悔。因為就算明白很多道理了，但是往往心中還是做不了主，就必須要修懺。

就像在天臺宗修行的方法，主要是靜坐修禪，修圓頓止觀。但是如果修了很久很久都無法相應，這個時候怎麼辦呢？就要修懺、拜懺。

這是第一個花報，我們或多或少都會有的，是業障的徵兆。所以我們學佛的人要多拜懺，這個很重要的。而且不是說剛學佛才拜懺，而是一路都要拜懺。我看反倒是老和尚比年輕人還要用功，有九十幾歲的老和尚，每天凌晨兩點多就起來開始拜佛，都很精進的。

第二個「正報」，就是未來正式的果報，墮入三惡道。

「十不善業道：上者地獄因，中者畜生因，下者餓鬼因。」隨著造業時的心有輕重不同，所以未來感召果報有淺深的差別。如果造業時煩惱心重，即感招上品，也就是地獄的果報，餘二類推可知。

三惡道的果報都很長遠，而且很難以出來。為什麼呢？因為待越久癡心所越嚴重。想一想，我們如果得了重感冒，頭昏腦脹時，佛號還念得出來？正念還能生起？所以進了三惡道很難以出來，就是這個原因。

思惟此理，於因果怎可不謹慎，同時怎會不積極懺悔呢？

第三個「餘報」，從三惡道出來之後剩餘的果報。這當中包括等流果和增上果。等流果就是指我們正報的等流（相續）果報，也就是屬於正報中的餘報；增上果主要指的是依報中的餘報。

如同上表，比如一個人短命、多病，為什麼呢？很有可能就是過去生殺生的餘報，這個時候就是要多懺悔殺業。不能只是放生，放生只是助緣而已；還要懺悔，修習懺悔法門。

所以有時候我們要求世間的福德，但是誦經持咒，求很久求不到。這並不是法門的問題，而是要配合懺悔。比如世間人求子、求婚姻、求事業，有時修很久都求不到。為什麼呢？就是因為過去，或者過去生當中，曾經做過相應的罪業，所以在未懺悔清淨前，會妨礙這些福業的現前。例如歡喜吃魚卵，不懺悔而求子；障礙他人婚姻，不懺悔而求婚姻等等。倘若所造業重，在這些罪業沒有懺除之前，將會障礙福報顯現的，必須要配合拜懺，這個很重要。

在此舉《了凡四訓》的例子：袁了凡想要求子，雲谷禪師就問他：「汝自揣應得科第否？應生子否？」意思就是說你反省自己的習氣，像是該有功名、

孩子嗎？袁了凡想了很久，檢討自己的性格當中，刻薄等種種不良習氣，不像是有福德之相。

所以雲谷禪師就教他「汝今擴充德性，力行善事，多積陰德。」也就是從以治習氣為主，配合持準提咒、培福等助緣以轉業。所以並非如一般人所想，《了凡四訓》主要是教人填寫功過格等。如果習氣不除，修再多福報也難以顯現。袁了凡深知此理，因此才改名為「了凡」，以銘自己修正習氣、積功累德的決心。所以懺悔、改正習氣，才是真正求福之道。

我們可從上表，十惡業的餘報中去自我檢討，就可以知道自己習氣何種偏重，而能努力懺悔、對治相應的習氣，才有轉凡成聖之期。

附錄二 依制教懺悔法

若犯上品不可悔罪，依小乘法則永棄佛海，名為邊罪，不許懺悔。不得更受五戒，亦不得受八戒、沙彌戒、苾芻戒、菩薩戒，惟依大乘法修取相懺，見好相已，方許受菩薩戒，亦許重受五戒等。（若殺生身父母、阿羅漢聖人，即成逆罪。準《梵網經》，現身不得戒）。

若犯中品、下品者應懺悔。犯中品者，向清淨大小乘僧眾三人前說罪；犯下品者，向一人前說罪。或無三人，止向二人、一人亦得滅罪。倘無清淨大小乘僧眾堪向說罪者，但殷重自誓終不復犯，罪亦得滅。若有人可向說罪者，必不得自誓滅也。

說罪之文，依《有部律》，酌定如下：

先作禮敬已，蹲踞合掌，作如是說：「大德存念，我鄔波索迦某甲，有故殺蚊蟲隨其所犯稱之，犯下品可悔惡作罪，及此方便惡作罪。此所犯罪，我今於大德前，從清淨來，並皆發露，不作覆藏。由發露已，便得安樂。」如是三說

所對苾芻問言：「汝見罪不？」 答言：「我見。」

又問：「將來諸戒能善護否？」 答言：「能護。」

所對苾芻言：「奧箠迦。」 答言：「娑度。」

案僧眾犯罪已，不即說罪者，應得覆藏罪。於說罪時，一併說悔。若在家二眾，律中雖無明文，然犯罪已，不應覆藏，當即說罪。若因故不得已，覆藏多日乃說罪者，應心生大懼，痛自呵責。否則即是輕慢聖教，寧謂無過，慎之！慎之！

恭錄自弘公《新集受三歸五戒八戒法式》

「若犯上品不可悔罪，依小乘法則永棄佛海，名為邊罪，不許懺悔。不得更受五戒，亦不得受八戒、沙彌戒、苾芻戒、菩薩戒。」

所謂上品不可悔罪就是破戒。比如說殺戒，殺人了，對方也死掉了，這就破殺戒的戒體。

偷盜，偷別人東西滿五錢以上，就破偷盜戒的戒體。

邪淫，在家的邪淫，就是男根只要進入男二處，女三處，男二處指男眾的

口道和大便道，女三處就是女眾的口道、大便道和產道，進入就像毛髮這麼樣的一點點距離，就破了邪淫戒的戒體。

妄語破戒，講大妄語：沒有證得神通說自己證得神通，沒有證得禪定說自己證得禪定等，而且還不是錯覺，是真正的想說謊，破妄語戒。如果只是一般的欺騙，看到說沒看到，有說沒有，只是犯中品的罪，不構成破妄語戒的戒體。這些在《持犯篇》已經詳細介紹過了。

總之所謂破戒，犯上品不可悔罪，是很嚴重的情況。不要像有的人認為踩死一隻螞蟻也是破戒，沒那麼嚴重。

犯殺盜淫妄的上品，是不可悔罪。依著小乘的戒法來說，無法懺悔，「永棄佛海，名為邊罪」。佛法像大海一樣，大海是不會停留死屍的。有的人在大海中間，遇到海難死掉了，屍體被海水推呀推，最後會推到岸邊停下來，在大海中間是不會停留死屍的。死屍是指破戒的人。所以破戒的人，就小乘的教法來說，被永遠地拋棄在佛法大海之外，所以稱為邊罪。就是說這樣的人，他是沒有救了，邊罪是無法懺悔的。

所以過去破了戒之後，就聲聞法來說，不能再受五戒了。就像南傳佛教，一個人破了戒之後，就不能夠受五戒，也不能受八關齋戒，不能受沙彌戒、比丘戒、比丘尼戒。也就是說，不能受更上品的戒。這是按著小乘教法來說，一切法（包括戒體）皆是實法生滅，因此會有此判，戒體破壞就不能再恢復了。

「**惟依大乘法修取相懺，見好相已，方許受菩薩戒，亦許重受五戒等。**」所謂「**取相懺**」，就是我們後面講的大乘事懺部分。大乘事懺為什麼又叫「取相懺」？就是說通過事懺的方法，可以見到瑞相，則表示所犯的罪業已懺悔清淨，以取得、見到**好相**為止，方為滅罪，就叫「取相懺」。比如八十八佛、大悲懺，透過不斷拜懺後，或者於夢中、或者定中見到好相，見佛、見光、見花，就代表罪業清淨了，可以再**受菩薩戒**，或者**重受五戒**，乃至可以出家受戒。

可是若依律文來說，如果破戒，是沒有辦法用律中之作法懺來懺悔的。所以我們下面所說，依著制教的作法懺，主要是懺悔中品和下品的罪業。如果受了五戒，然後犯了殺盜淫妄的重戒，也就是破戒的話，只能夠依化教來懺悔。

「若殺生身父母、阿羅漢聖人，即成逆罪。準《梵網經》，現身不得戒。」這是弘一大師的小注，就是說如果犯了五逆罪，這個罪業很重，依《梵網經》來說，這個時候就算是受菩薩戒，也是不能夠得戒的。以上是屬於犯上品部分。

「若犯中品、下品者應懺悔。犯中品者，向清淨大小乘僧眾三人前說罪」在懺悔之前，要先確定到底犯的是上品，還是中品、下品。不能認為犯了下品依著中品來懺，感覺懺悔能夠更清淨；其實不對，如果犯的是下品的罪，但是卻依著中品來懺，這樣不但罪不能滅，反而因為懺悔不如法而結罪。

如果不確定犯了哪一品，就要去請教學習戒律的出家法師，不要隨便去問不熟悉戒律的出家眾或者居士。因為對方或許也是好心，就說：「你這個沒什麼啦！」或者判罪錯誤。這樣懺悔之後，不僅沒辦法滅罪，更增一品小罪。所以要先確認到底犯的是上中下哪一品。

「向清淨的大小乘僧眾三人前說罪」，就理論上來說，要找三位清淨的大乘或者小乘的出家人，在他前面懺悔。

關於「清淨」有不同的說法。按照道宣律祖的標準，這個「清淨」就是說所有的戒都要清淨。比丘二百五十條戒全部清淨，或者沙彌十戒全部清淨。這標準是很高的，末法時代恐怕難以找到。

第二種標準，就是其他戒不清淨沒關係，只要跟他懺悔的這條戒是清淨就可以了。比如說今天要懺悔殺生的這條罪，但這個比丘其他戒都不是特別清淨，當然還沒達到破戒的程度，但是他殺生這條戒特別清淨，就可以找這個比丘來懺悔殺生罪。這是漢地其餘古德的標準。

第三種標準，依據南傳佛教現行的做法，不管對方出家眾清不清淨，只要沒有破戒，都可以在他的面前，透過底下的儀軌來懺悔。南傳的比丘，根據他們的律藏，是這樣子的做法。

所以要像道宣律祖所說，二百五十條戒全部清淨，才能跟他懺悔的話，現在末法時代，恐怕在臺灣乃至全世界，也就只有幾位律師，及其少數學法的眷屬而已。能夠輕重等持，二百五十條戒都不犯，犯了之後當天即能懺悔——那是稀有難得的。所以可以退而求其次，找所要懺悔的這條戒清淨的出家眾懺悔

也行。

「犯下品者，向一人前說罪。」犯下品，比如說殺蚊蟲，「向一人前說罪」，找一個出家人來說罪就可以了。

「或無三人，止向二人、一人亦得滅罪。」犯中品罪的話，本來要在三人前說罪；但如果一時找不到，只向兩個出家人前說罪也可以；甚至兩個出家人也找不到，只在一個出家人前面說罪，也可以。

「倘無清淨大小乘僧眾堪向說罪者，但殷重自誓終不復犯，罪亦得滅。若有人可向說罪者，必不得自誓滅也。」這是一個更廣的開緣，如果找不到清淨的大、小乘出家眾，比如住在邊地，有時候連出家人都找不到的，更不要說清淨的大、小乘僧眾，這個時候可以在佛前徹底地發露，然後以殷重心在佛前發誓：「我從今開始，再也不造作同樣的罪業。」弘一大師說這樣也是可以開緣，罪也是可以滅除的。但是，「若有人可向說罪者」，如果可以找到清淨的出家眾，還是儘量在清淨的出家眾前說罪，不可以自誓說來滅罪。

底下這「說罪之文」，是依律文懺悔的方法。

「說罪之文，依《有部律》，酌定如下」，弘一大師接著說明懺悔的方法。《有部律》是指《根本說一切有部律》，這是諸多律部中一個派別，由唐朝義淨三藏法師，從印度帶回中土的。在道宣律祖著作的時代，因為此律尚未傳入中國，所以宣祖所著之「南山二大部」中，沒有引此部律之文，於是弘一大師在此引本律作為補充。

所謂「說罪」，就是依著制教來懺罪。「酌定」，原本這個文是給出家眾用的，弘一大師把文改成適合優婆塞、優婆夷來用的。就是類比，文意的大結構不變，只是文辭稍微改變一下。

「先作禮敬已，蹲踞合掌，作如是說」，「先作禮」，先跟懺悔主頂禮，所謂懺悔主就是幫助你懺罪，一到二位清淨的出家眾。先在他面前頂禮，接著心念、口言：「弟子某甲，至誠頂禮懺悔主」。然後「蹲踞合掌」，「蹲踞」就是長跪。古印度跪坐的姿勢，也稱為胡跪，而我們漢地習慣是長跪合掌。

接著是具體說的內容：「大德存念，我鄔波索迦某甲，有故殺蚊蟲（隨其所犯稱之），犯下品可悔惡作罪，及此方便惡作罪。」

「大德存念」或者「大德一心念」，就是希望大德您能夠專心地聽我說。「我鄔波索迦」，「鄔波索迦」就是優婆塞，只是翻譯的名字不同而已。男眾自稱優婆塞，女眾就自稱優婆夷。「某甲」，接著稱自己的法名或者大名。」「有故殺蚊蟲」，殺蚊蟲只是個例子，「隨其所犯稱之」，可以同時唸，比如說「有故殺蚊蟲，有故小妄語」等等，隨其所犯稱罪名。

全部罪相都唸完之後，總結：「犯下品可悔惡作罪」，「惡作罪」就是突吉羅罪，就是身口意中一種微細的惡行，不好的造作。因為這不是破戒無法懺悔，因此稱為「可悔」。

「及此方便惡作罪。」什麼是「方便惡作罪」呢？例如犯戒後應當即時發露，如果蓄意覆藏而不發露，就要結一品小罪。同時每覆藏一天，就要多結一品小罪。這些都是屬於「方便惡作罪」。

「此所犯罪，我今於大德前，從清淨來，並皆發露，不作覆藏。由發露已，便得安樂。如是三說。」我所發露的罪業在大德前，「從清淨來」，就是從納受清淨戒體那時到現在，所造的這些罪業，全部發露，不作覆藏。

「由發露已，便得安樂」，希望透過這樣的發露懺悔，使罪業的種子不再蔓延，攪擾得身心不寧，而得到真正的安樂。

「所對苾芻問言：」懺悔主之比丘問：「汝見罪不？」你真正的見到所造的罪業麼？「答言：我見。」我真正見到所造的罪業了。「又問：將來諸戒能善護否？答言：能護。」既然見到過去的罪業，懺悔之後未來是否能夠善加護持戒體呢？答言：未來能護持。

正如前面講的，懺悔，除了要懺除過去的罪業，還要發願從今以後不再造作新業，未來還要護持這個戒體，這樣子才是真正的懺悔。

「所對苾芻言：奧箠迦。答言：娑度。」「奧箠迦」就是「善」，「娑度」就是「爾」。「善」就是「好」的意思，懺悔主比丘就說：「好，我為你憶念，允許你的懺悔。」回答「娑度」，這是歡喜、善哉的意思。

如果確認犯的是中品或者下品的罪，可以請一位出家眾，在他面前按照這個文來念，同時生起虔誠懺悔之心，就可以懺悔制教罪了。當然，如果是犯了殺盜淫妄，其中業道罪的部分，則要另外以下述化教懺法，來如法滅除。

下面是關於覆藏的部分：

「案僧眾犯罪已，不即說罪者，應得覆藏罪。於說罪時，一併說悔。」出家眾如果犯了罪，沒有馬上發露懺悔，這時就得一品覆藏小罪，就是剛才所說的「方便罪」。比如今天殺了蚊蟲，就算不能馬上懺悔，至少要找一個人（出家、在家皆可）發露，說我犯了殺蚊蟲的罪業；發露之後若是因緣不許可，無法接著以上述之作法懺來懺悔，但是至少這個罪業種子，就不會一天一天的像生利息一樣輾轉增加。

相反的，如果沒有馬上說罪發露，隨著每一天過去，就會多增加一品覆藏罪，兩天就是兩品，一年就是三百六十五品覆藏罪……。「於說罪時，一併說悔」，在說罪的時候要一併說悔，就是依律文所念的：「及此方便惡作罪」，要再加上此句。如果沒有覆藏，今日犯戒了，在第二天明相出來以前，就說罪懺悔，則「及此方便惡作罪」這句就不用念了，因為沒有覆藏的方便罪。

「若在家二眾，律中雖無明文，然犯罪已，不應覆藏，當即說罪。」在家眾雖然沒有律上的明文，說覆藏後跟出家眾一樣，要隨日增加，結一

品的小罪。但是就義理上來說，阿賴耶識的種子會增長廣大，覆藏應當也有結——一品小罪之義，所以在犯罪之後，也不要覆藏，以免增加罪業，要即刻向人發露、懺罪。

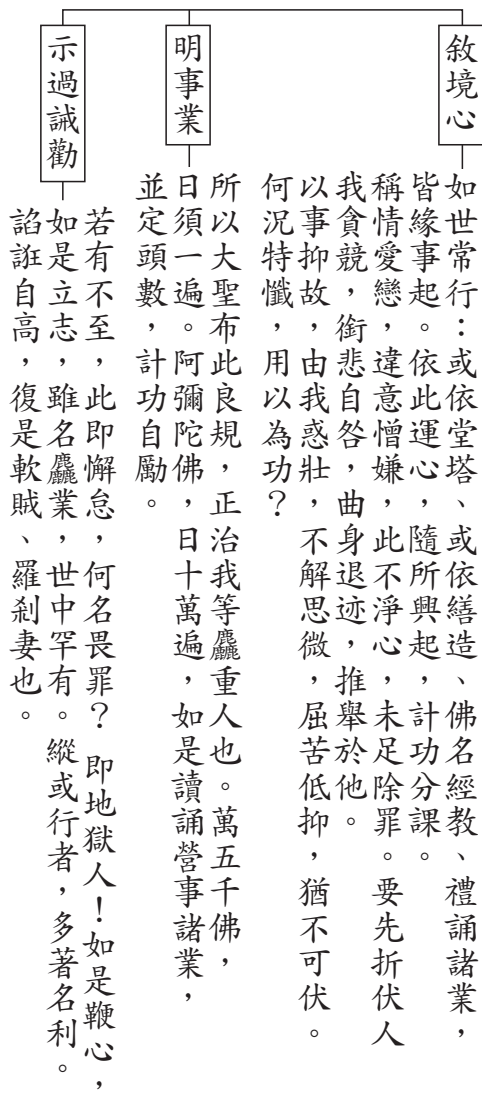
「若因故不得已，覆藏多日乃說罪者，應心生大懼，痛自呵責。否則即是輕慢聖教，寧謂無過，慎之！慎之！」犯戒之後因為某些原因，無法馬上找人來說罪懺悔，也就是說不得已而覆藏。此時候心態就很重要了，不要認為「無所謂，反正大家都這樣子嘛，大家受了戒之後，都沒有好好持戒，也談不上懺悔，所以我也無所謂……。」犯同樣的戒，成已時若以無所謂、無慚無愧的心態來面對，雖然制教罪來說都一樣，但是所結的業道罪將更重。

相反的，如果因為煩惱習氣控制不住造罪後，內心「心生大懼」，也就是深深畏懼因果；同時「痛自呵責」，對自己犯戒的行為，心中給予嚴厲的痛斥。這樣縱然沒有馬上說罪，但是業道罪相對來說，也會輕很多。

以上是依著制教，也就是律文懺悔的方法。

附錄三 明「事懺」方法

(一) 敘懺意：



第一段「敘懺意」，敘述我們修事懺的意義。首先是「敘境心」，就是具體說明在面對修懺的境界時，應該怎麼用心。

「如世常行；或依堂塔、或依繕造、佛名經教、禮誦諸業，皆緣事起。依此運心，隨所興起，計功分課。」首先講到依止，「或依堂塔、或依繕造」，就是說要修事懺，必須有個依止。「堂塔」指殿堂或者塔廟，「繕造」指經典，比如修大悲懺、八十八佛，都要依據經論。塔廟、經典這是依止處。於所修的佛名號，或者經教的儀軌中、或是禮拜，或是讀誦，這些業行，皆緣事相而起。就是說修行事懺，必須要有三寶的境界，作為我們內心的依託。使修懺者心有所依，方能感應三寶的加持，而能滅罪。

在此附帶一說，理懺一定不緣事相嗎？並不是的。比如我們拜八十八佛時，如果能同時觀察能禮的我不可得，所禮的佛也不可得，卻仍然虔誠恭敬的禮拜。能這樣的禮拜，實際就是理懺了。所以說理懺，並不是一定把經本丟掉，把佛號放掉才叫做理懺。就算緣著事相，持咒念佛拜佛，只要內心的智慧跟二空真相相應，那就是理懺了。這裡說事懺緣著事相而生起，但不要誤解，緣著事相的儀軌而修，就一定叫事懺，把儀軌捨掉就叫理懺。所謂的理，一切時一切處，穿衣吃飯都離不開這個理。要懂得這個理，拜佛也是理懺，持咒也是

理懺。

「依此運心，隨所興起，計功分課」，依著這個儀軌虔誠恭敬，隨文入觀，然後要「計功分課」，每天要做定課，比如發願拜十萬拜。如果沒有固定的功課，心的力量沒辦法集中，今天想拜就多拜，不想拜就少拜，總是隨心所欲，這樣懶散的心，跟虔誠恭敬的心是不相應的，而且也不是專注的。

但如果規定每天五百拜或一千拜，直到拜完十萬為止，有這樣決心的時候，就會很專注。就像在太陽底下拿個放大鏡來聚光，火就會燒起來。專注，才能感招三寶的加被，才會有力量。

事懺功德的生起，其實不是因為很努力的拜而生起，是因為努力的拜懺，感招到三寶的加持，所以能夠滅罪。事懺的關鍵是他力的加持，三寶的加持力。因此要感應三寶的加持，必須得專注，專心的拜八十八佛，專心的拜大悲懺，或者專心的持百字明。專注到這個點上的時候，滴水穿石，就會有力量，就會感應到三寶的加持力。自己的專注就像放大鏡，三寶的力量就像太陽，兩者相互作用，火就著起來了。

「稱情愛戀，違意憎嫌，此不淨心，未足除罪。」這是說明在修懺的時候，有一些錯誤的心態，會使拜懺失敗。「稱情愛戀」，在拜懺的時候，還是以前的那種習氣，喜歡的境界就貪戀不捨，比如看到這尊佛像非常莊嚴，心生貪戀；別人對自己飲食衣服等護持得很好，就起貪戀；他人的恭敬，也起貪戀……，這叫「稱情愛戀」。「違意憎嫌」，拜懺的時候，別人護持得很差，佛堂也很差，住的地方也很差，甚至他人的批評等等，內心就憎惡譏嫌。

「此不淨心，未足除罪。」這種不清淨的心是不能除罪的，為什麼呢？因為還是隨順於我執，而我執是一切罪業的根本。一方面努力的拜懺，一方面卻隨順於我執，就像一邊裝水，一邊有個洞在漏水，一邊裝一邊漏，水要裝到什麼時候才會滿呢？所以這樣不清淨的心態，是不能滅罪的。

所以應該有什麼樣的心態呢？「要先折伏人我貪競，銜悲自咎，曲身退迹，推舉於他。」「人我貪競」，也就是人我的對待，比如兩個人同時修懺，就開始比較，你一天兩百拜，那我一天五百拜，動機不是為了懺罪，而是為了攀比，我就是不想輸給你。當然人與人之間適當的競爭，這不是壞事，但是如

果整個拜懺的動機，就只是為了跟別人比較，比看誰定課多，見到瑞相多，瑞相比較殊勝……，就全是顛倒妄想了。

所以有的人拜懺很用功，但始終沒有徵兆，為什麼呢？就是因為人我貪競，互相攀比、競爭，沒有意義。所以要時常提醒自己，我為什麼要拜懺？我不是跟別人比，是要折伏自己的罪業，這個最要緊。

「銜悲自咎」，銜就是含著，所謂的銜悲自咎，就是說內心對所造的罪業非常恐懼和悲哀。想想我們得到暇滿人身，甚至能夠學佛、出家，卻造作這種種的罪業，內心感到非常悲痛。因為有這悲痛的心，所以一定要好好的懺悔。

這樣的心態，表現在外的就是「**曲身退迹**」，在大眾當中真正地低調而不張揚，不會在大眾當中顯示，我是用功的修行人，表現的很高調。

不過要知道，曲身退迹是真正地與無我相應，而不是世俗的老二哲學：因為槍打出頭鳥，為了不做這個出頭鳥，為了保護自己而做老二；也不是以退為進，透過退讓的態度博得好名聲，而得到自己想要的利益。這些都是世間的權

謀，終究如空花水月，甚麼也帶不走，除了一身的惡業，佛弟子不要這些心機。所以真正的曲身退迹，是懷著慚愧心、懺悔心，覺得自己真的沒有什麼了不起，就算現在讀了很多的經論，能夠講經說法，做了許多的加行……，但畢竟還是有一大堆的煩惱，也還只是個生死凡夫，沒有什麼好炫耀的，這才是「曲身退迹」。

乃至於「推舉於他」。自己儘量低調，儘量跟大眾配合，就像我師父他老人家說：「對大家怎麼好，就怎麼做。」不要認為自己有修行，就得出頭，就得做老大，大家就得恭敬我，這都是顛倒妄想。而且這樣的心態，跟拜懺的心是不相應的。有這樣的心態，如果不去調整的話，做很多的功課或加行，結果只是人天福報而已。而且福報越大，往往我執越重，甚至造業力更強，對自己的解脫不但沒有幫助，甚至是束縛。

「以事抑故，由我惑壯，不解思微，屈苦低抑，猶不可伏。何況特懺，用以為功？」因為這是事懺，所以稱為「事抑」。也就是透過三寶的加持，僅是伏住我們的煩惱與罪業。

但是「由我惑壯」，因為我的煩惱很強大，所以事懺中「不解思微」，並沒有依止實相的智慧而修，所以僅僅只是伏煩惱而已。而我執的煩惱是很強大的，即使我們「屈苦低抑」，「屈苦」就是辛辛苦苦的放下自我去拜懺，但畢竟沒有無我的智慧，「猶不可伏」，要把罪業伏住，尚且很困難。「何況特懺，用以為功？」何況有些修行人，只是事相的拜佛修懺，內心還是我對立，認為這就是功德，用這樣的心態，很難懺悔清淨。

我們在修這懺法的時候，心一定要與慚愧心、懺悔心、調柔心相應。而且要常常觀察我這念心，是和這些善念相應，還是和覺得自己了不起的煩惱心相應呢？要常常的檢查自己，因為我們很容易被自己的我執所欺騙，這樣的懺悔，就很難達到清淨罪業的目的。

善導大師在《往生禮讚偈》中說：「懺悔有三品，上中下。上品懺悔者，身毛孔中血流，眼中血出者，名上品懺悔。中品懺悔者，遍身熱汗從毛孔出，眼中血流者，名中品懺悔。下品懺悔者，遍身徹熱，眼中淚出者，名下品懺悔。」如果說這些都沒有，至少能真正生起慚愧心、懺悔心，也能滅罪。所以

即使很用功，也不要憍慢。因為不管怎麼用功，如果連慚愧心、懺悔心都生不起來，那就沒有修懺的功德，也就談不上罪業的滅除。即使做很多功課，也只是增加福報而已，對於習氣的對治有限，這樣子的話，有什麼值得誇耀驕傲呢？

下面一段，「明事業」。「所以大聖布此良規，正治我等麤重人也。萬五千佛，日須一遍。阿彌陀佛，日十萬遍，如是讀誦營事諸業，並定頭數，計功自勵。」

「大聖布此良規」，佛陀開示了許多事懺的方法。「正治我等麤重人也」，就是為了對治我們這些內心粗重的人。「萬五千佛，日須一遍。阿彌陀佛，日十萬遍」，一萬五千佛名號，一天念一次。或者是阿彌陀佛名號，一天念十萬遍。

「如是讀誦營事諸業，並定頭數，計功自勵。」這些讀誦、禮拜等功課，必須要訂明確的數目，以自我策勵。就是修懺必須有定課，不要說我很隨緣、很自在，想做就做，不執著，這樣不行。

不要說我們，就是開悟的古德，每天都還有功課。往往越是大修行人功課越多。像徹悟禪師，他整天都在用功念佛，每天會客的時間就只有一炷香，時間過了，誰也不見。另外以前曾經參訪過一位格魯派的大仁波切，他每天要花幾個小時背誦過去背過的經典，所以跟我們講話要計算時間，沒時間跟我們閒聊，講完趕緊回佛堂做他的功課去了。所以往往一個大修行人，對功課抓的越緊，這說明定課的重要。

下一段，「示過誠勸」，這是勸勉。「若有不至，此即懈怠，何名畏罪？即地獄人。」「若有不至」，可以從心態和事相兩方面來說：就心態來說，前面講過的，有人我的對立、貪瞋癡等心態都是不該有的，都叫做「不至」；就事相來說，沒有定課、散散漫漫的也叫做「不至」。心態和事相這兩個都不至，就是「懈怠」。會懈怠的話，怎麼可以稱之為「畏罪」，害怕罪業呢？不知道畏罪，於是繼續造罪，就是「地獄人」——現在雖然是人道眾生，但早晚要到地獄受報的。

「如是鞭心，如是立志，雖名麤業，世中罕有。縱或行者，多著名利。」

諂誑自高，復是軟賊、羅剎妻也。」如此的鞭策自己，如是立下志向，雖然說是事懺的羸業，羸業是相對於理懺來說，沒有二空之理在內，因此叫做「羸業」。但還是世中罕有的。「罕有」是因為：第一、能夠堅持定課，這個已經很難得了。第二、還能夠保持慚愧心、懺悔心，對二寶至誠歸依，通身靠倒，這更是難得，世中罕有。

所以為什麼懺悔有時不相應？第一個原因是沒有定課，或者是定課不夠。一天二十四個小時，只做了半個小時的功課，其他二十三個半小時，都在打妄想，還怎麼能期望三寶加持呢？有人問我：「師父，我做這麼多功課，為什麼佛菩薩沒有感應呢？」我們應該想想，一天做了多少功課？相對的，打了多少妄想呢？沒有真正的付出，就不要抱怨沒有成果。

第二個原因是沒有虔誠恭敬的心。在做功課時，只想著：「佛菩薩啊！您該加持我！」，如果不加持就抱怨。想想古德的虔誠恭敬心與精進力，我們用功時相應多少？只有更加努力，而不是抱怨或者退失信心了。雖說具足這樣條件，是世中罕有的，但是希望大家能瞭解這個道理，做為未來實踐的標準。

「縱或行者，多著名利」，有的人每天也做了很多功課，但是動機不對，就像蕩益大師所說：「本發心，原非為菩提大道，曠劫遠猷，故一受戒，兢兢鉢杖表相。一聽講，孜孜消文為事。一參禪，念念機鋒是務。至應期、禁足、閉關等，皆百年活計。」這些特殊的加行與用功，實際就只是為了名利，希望得到別人的恭敬、讚歎和供養，這都是三惡道的業。

或者「諂誑自高」，「諂」，諂媚，在人前很用功，人後一灘泥。「誑」，欺騙，表現很精進的樣子，欺騙世人。「自高」，總覺得自己很了不起，而起憍慢心。

「復是軟賊、羅剎妻也。」因為動機不對，我們卻很容易的以為，這樣就是在用功了，就在趨向解脫了，實際卻是遇到「軟賊」，我們的煩惱換另一種方式來哄騙你，讓我們真以為自己在用功，卻完全不是那麼回事。「羅剎妻」，羅剎的妻子迷惑丈夫後，接著會將丈夫吃掉。這些煩惱迷惑我們，最後將吞蝕我們的功德，於此不可不知！

(二) 明正修：

總舉

若欲行時，須具五緣。

一、請十方佛菩薩等，為明證人：以我心微，假強緣故。如諸佛等，常在目前。但罪垢故，如盲不見。動心緣事，佛已先知，何況淨眼，對面行罪，深可慚也。故諸行人，若微起惡，常思佛前，則愧息也。

別釋

二、誦經咒：為妙藥也。隨經能治；但不至心，若不專緣，情則馳散。故制束心，在於口也。

三、說已罪名：如《涅槃》說，為惡不善等。

四、立誓言：從今已往，福始罪終，乃至成佛，懺悔本宗，斯為要也。故雖行懺，後出懺場，還尋故惡者，由本結心不牢固耳。所以諸習還相圍繞，不可見耶？

五、如教明證：當緣塵境，或夢或覺。非是妄心之所變耶？又非

魔鬼之所惑耶？若是魔者，我之所行，未出魔境，魔何由來？將非我業之妄現耶？令我心著，重起倒耶？若知唯心，境不滅者，將是我心之所妄耶？如是覆疏，本即非本，何由靜妄？知妄非真，即此非真，還傳妄耳，如斯反識，分了妄因。又識此了，還知從妄。

不爾，欣慶，隨妄不返。深須早練，不容自誑。

俗中識者，年至五十，知四十九非，何況學道而懷習著，則不可也。

下一段，「明正修」。「若欲行時，須具五緣。」五個緣具足，修懺才能真正的相應。第一個「請十方佛菩薩等，為明證人」就是說在修事懺的時候，要祈請十方三寶來加持我們。如前所述，事懺能滅罪的關鍵在於三寶的加持。我師父說，拜懺的時候，懺悔心、求加持心二者是關鍵。首先在佛菩薩前徹底發露，起慚愧、懺悔心，接著轉念生起歸依之心。在生起歸依心時，要祈請十方三寶來到壇城加持我們，就像禮佛之前，觀想阿彌陀佛金身八尺放金光等等，這就是祈請三寶降臨來加持我們。

看下面的文，「以我心微，假強緣故。如諸佛等，常在目前。但罪垢故，如盲不見。」「以我心微」，我們的心力是很微弱的，要靠自己的力量、靠理觀破煩惱，我們做不到，所以必須假借強大的外緣，要靠三寶強大的助緣。所以我們每天拜五百拜，念佛念一萬聲，主要是靠這種精進的方式，來感動三寶的加持，最後能滅罪。三寶的加持是滅罪的主因，這個觀念一定要有。

怎樣生起慚愧心呢？要常常這樣想：我自己什麼也不是，我所有的功德都來自於上師、三寶的加持。如果認為通過拜佛、念佛、持咒，靠自己的力量滅

除罪業，那是癡心妄想。拜佛、念佛、持咒的目的，是為了感應三寶的加持，通過三寶的加持滅罪。所以我們應該想辦法使自己生起虔誠心、專注意力，不斷的感應三寶加持。

「如諸佛等，常在目前」，如同諸佛常在眼前，佛的法身是遍一切處，「但罪垢故，如盲不見」，就像瞎了眼的人看不見天上的太陽，這不是太陽的過失，是瞎眼的過失。

「動心緣事，佛已先知，何況淨眼，對面行罪，深可慚也。故諸行人，若微起惡，常思佛前，則愧息也。」剛才講「如諸佛等，常在目前」，我們在拜佛時面對的佛像，如果你認為它只是一個畫像而已，這樣就感應不到佛真身的加持。應知佛的法身遍滿，因此眼前的佛像，也是佛法身的顯現，既然是佛的法身顯現，它就不只是木雕或者紙畫外相，它就是佛的真身，在我們眼前顯現。

所以「動心緣事，佛已先知」，既然永遠都在佛前，因此所有的起心動念，佛都能夠知道。那麼「對面行罪，深可慚也」，在佛前拜懺卻不恭敬，這叫

行罪。在佛前修法，卻以為佛在西天，在十萬億佛土之外，因此種種不敬，甚至做一些不如法的行為，就應該感到深深的懺悔。

在佛堂是這個道理，出佛堂也是這個道理。我們在日常生活中，與在佛堂一樣，略微起個惡念，要是常常想佛就在我的眼前，而生起慚愧心，惡念自然就能滅除。恭請十方三寶來壇城加持我們，要想是真正的現前，而不只是觀想而已，這是第一點。

第二點「誦經咒：為妙藥也。隨經能治；但不至心，若不專緣，情則馳散。故制束心，在於口也。」讀誦經典或者持咒是妙藥，能夠治病。「但不至心，若不專緣，情則馳散。」，「至心」，是在做功課的時候要至誠懇切，若不至誠懇切，那功德利益就大打折扣了。「專緣」，是功課不要太雜，拜懺就專修一個法門，例如專修大悲懺、百字明或者八十八佛其中之一即可。如果拜大悲懺又怕力量不夠，再加上一個百字明來補一補，這樣對觀音菩薩的大悲咒信心不夠，只有一半；對金剛薩埵百字明的信心也是只有一半，這樣的功德將會極少，還不足一半。專緣就是要專修，不要夾雜，要相信佛菩薩的法身無

二無別，所以功德也是無二無別，專修一法就好。

若想要不散亂，「故制束心，在於口也。」要以口來幫助約束心，也就是以出聲誦念，來幫助我們攝心。就像我過去修百字明，上師要求持咒時一定得出聲，後來發現念出聲的時候，咒語在心裡會很清晰，不會含糊不清，尤其妄想很重的時候出聲念誦，更容易幫助攝心。

第三點「說己罪名：如《涅槃》說，為惡不善等。」在佛前徹底的發露自己的罪名，就是要懺悔得有明確的目標。例如拜八十八佛之前，要在佛前發露為什麼要拜八十八佛，可以挑習氣最重的兩點、三點來懺悔。如果只是悠悠泛泛的說，我就是要對治我的貪瞋癡，目標太浮泛了，力量也就太分散。所以在佛前要說罪，要說為何而懺，說出自己的罪業。

怎麼說呢？「如《涅槃》說」，《涅槃經》第十六品中說：「發露諸惡，從生死際，所做諸惡，悉皆發露，至無至處。」無至處就是成佛了。比如要懺悔殺業，就在佛前發露懺悔：「我弟子某甲，從無始劫來乃至今生，所造殺業於此全部懺悔。」因此懺悔殺業，不僅要懺悔此生的殺業，同時無量劫來所累

積的殺業都要懺悔。因為今生會造殺業的原因是習氣，而習氣是從過去生累積而來的，所以不僅要懺悔今生的殺業，也要將過去生的習氣和罪業懺悔掉。

甚至在懺悔的時候，不僅要懺悔自己的罪業，同時也要懺悔與法界眾生無始劫來所造罪業，也就是代法界眾生懺悔無始劫來所造罪業。如：「我弟子某甲與法界眾生，無始劫來所造殺業，同時懺悔。」為什麼要代法界眾生同時懺呢？因為發菩提心，破除魔障。同樣的懺悔，一個是為了自利而懺悔，另一個則是依止菩提心而懺悔，二者功德是千差萬別的。

有人擔心：我代無量眾生來懺悔，他們的罪都扛到我身上，我恐怕扛不住。實際不必多慮，因為這只是一種觀想，就像「地獄不空，誓不成佛」的地藏王菩薩，已經成佛了，但地獄還是沒空啊！所以這只是一種願心，通過這個願心，來開展我們的心量。不會因為發心為他人受罪，就真的為他人受罪。

如果罪能替代的話，大慈大悲的佛菩薩就幫我們受罪，不用我們修了。但佛菩薩不能幫我們受罪，還得叫我們自己懺，個人因果個人了，所以發心為無量無邊的眾生懺罪，只會增加拜懺的功德，不用擔心。有的人說幫他人懺悔，

或者迴向時會生病，這或者因為你跟他有共業，或者只是巧合，總之不要去胡思亂想。

第四點，「立誓言：從今已往，福始罪終，乃至成佛，懺悔本宗，斯為要也。」「立誓言」就是發起殷重的誓言，「從今已往，福始罪終」，「罪終」是過去的罪業懺悔乾淨。「福始」就是從現在開始不再造同樣的罪業，這是福始，福德從現在開始相續不斷。所以立誓就是不但懺除過去的罪業，同時也發願：從現在開始，直至成佛，不再造作同樣的罪業。

當然我們都不是聖人，以後很有可能還會造同樣的業。雖然如此，我們在佛前還是應該殷重發願，以後不再造。如果在佛前發願，只是以後儘量不做，這個願力就很微弱了。願力微弱感動三寶的力量就很有有限，未來不再造罪的決心也很薄弱，將來必定還會再造，這樣的懺悔意義就很有有限了。所以就只管當下，勇敢的在佛前發露，立下誓願，從現在開始我不再造作同樣的罪業。

「懺悔本宗，斯為要也」，懺悔的宗旨，不但是懺除過去的罪業，還要發起誓願未來不再造作同樣的罪業，這個很重要。因為當發願不再造的時候，

將會慢慢的折損罪業的勢力，漸漸的就真能不再造；如果沒有立下這個誓願，縱然懺悔過去的業，但未來可能還要造，這樣懺悔的利益不是太大。

「故雖行懺，後出懺場，還尋故惡者，由本結心不牢固耳。所以諸習還相圍繞，可不見耶？」有的人雖然在壇場修懺，但出了壇場以後仍然繼續造惡，都是因為在壇場當中，沒有立下殷重的誓願。因為本結心，就是誓願不是很牢固，所以未來諸多習氣還是相圍繞著，宣祖說：這種情況很常見的。

下一段，「如教明證」：懺悔之後，有許多的證明。「當緣塵境，或夢或覺。非是妄心之所變耶？又非魔鬼之所惑耶？」在懺悔時或許會有一些境界現前，這時不要馬上認為這是因為自己修的不錯，所以三寶來感應；因為很有可能惡業顯現，或者是鬼神干擾，所以要以智慧簡擇：「非是妄心之所變耶？」這是否為業力所顯現？或者是四大不調的表現。

比如有時夢見在空中飛，如果不是因為懺悔的功德所引生，有可能只是因為身體火大過盛，因而有此夢境。或者在打坐時，有的人因為閉眼打坐，結果上火了，光啊影啊都跑出來，這不是修行的功德力，只是上火而已，這都是妄

心所顯現出來的。

「**又非魔鬼之所惑耶？**」就是我們修懺的時候，內心不正，或者是鬼神主動來干擾，這個時候也會有種種的幻覺顯出來。各位可以觀察，越到末法時代，所謂的「瑞相」越殊勝，這是一個大問題。末法眾生煩惱越來越重，但是修行念佛之後，感應卻越來越殊勝，其實很多都是鬼神來作弄。

「**若是魔者，我之所行，未出魔境，魔何由來？**」若是魔來干擾，我修行功夫，還沒能出三界，也就是魔的境界，那這魔擾是從那裡來的呢？還沒有出三界，那這個魔擾就絕對不會是天魔，還只是一般的鬼神魔，即過去生的冤親債主在鬼神道，有點神通，所以現此幻相來愚弄修行人。

「**將非我業之妄現耶？令我心著，重起倒耶？**」前面說四大不調可以出現幻境，同樣，過去的業力，也可以出現種種的幻境。在加行用功的時候，過去的惡業顯現，不一定是恐怖的境界，有時反而是可愛的境界來迷惑修行人，當然只能依靠自己的師長，為你抉擇是與非，看看現在的境界，和當前的修行法門相應不相應。如果不相應，那就放下吧！**「令我心著，重起倒耶？」**令

我們心起貪著，而重新起顛倒妄想。

「若知唯心，境不滅者，將是我心之所妄耶？」若知道境界是唯心所現，但是幻境仍然沒有滅除時，我們就去觀察，「將是我心之所妄耶？」是不是我的心還在執著境界，與虛妄顛倒相應，因此幻境始終不退。

「如是覆疏，本即非本，何由靜妄？」「如是覆疏」，就是反反覆覆檢查，這個境界是業力顯現？是魔的干擾？是妄心所顯？還是四大不調呢？

「本即非本，何由靜妄」，最後要知道，不管境界的好壞，這一切皆非本心，都只是心所顯的幻境，若是執著此境，則與自性清淨心不相應。既然它們是顛倒妄想所變現，與我們滅罪、解脫有何關係呢？反倒是我們若一直執著這些幻境，這如何能「靜妄」，安定我們這念妄想心，破除過去的妄業呢？修懺時要有這個正念，知道修懺的目的是為了滅罪，不在這些外相。就像《楞嚴經》所說：「不作聖心，名善境界；若作聖解，即受群邪。」修懺時要謹記此宗旨！

「知妄非真，即此非真，還傳妄耳，如斯反識，分了妄因。又識此了，

還知從妄。」知道這些境界都是虛妄不真實的，「即此非真，還傳妄耳」，即使境界是虛妄這件事情，也不要執著，如同《楞嚴經》所說：「言妄顯諸真，妄真同二妄」；不管是真也好、妄也好，都是我們真如所顯。就拿做夢來說，不管夢境千變萬化，都是我們這念做夢的心所顯現，夢境（妄）、夢心（真）豈有二別？因此倘若執著離開真心，有個「妄法」可捨，反又成一個新的妄法。所以不執著妄，也不執著真，卻仍然不取著妄法，因為那會引發如幻之苦果。

「如斯反識，分了妄因。」一層層的反覆剖析，使我們對幻相的執著徹底放下。「又識此了，還知從妄。」如《楞嚴經》所說：「猶非真非真，云何見所見」，乃至於到最後，連能分別、了知幻境的這念心，本身也是真如自性所顯現的幻相而已。於能取、所取皆不執著，內心徹底清淨，方能與懺法相應。

「不爾，欣慶，隨妄不返。深須早練，不容自誑。」相反的，如果不這樣反反覆覆的觀察，知道「凡所有相，皆是虛妄」，即使是真正的佛菩薩感應，也是一樣隨著妄念而流轉，修懺反增妄想、妄業了！因此當所謂的瑞相出現，

要認清楚它的本質，靜下心來不跟著它跑；相反的，認不清瑞相的本質，如果是鬼神現前，就會被它控制；如果是業力顯現，業力的作用就會越來越強，終究被鬼神力，或者業力所轉。

所以「深須早練，不容自誑。」雖然說是事懺，也要配合讀誦《金剛經》、《般若經》等，學習空性的道理，知道「一切有為法，如夢幻泡影」。總之，在修行或者修懺過程中，真妄交攻時就會有種種境界現前，這時要掌握一個原則，就是「凡所有相，皆是虛妄」、「佛來佛斬，魔來魔斬」，所謂的斬不是把它排斥掉，而是只要知道它正在現前，正在消失，沒有什麼好不好，高興不高興，因為它就只有種種業力、因緣所顯現的幻境罷了！甚至於佛菩薩的加持下，所化現的境界也是幻境。我們真正需要的是什麼呢？就是透過懺悔之後身心的清淨，這才是重點。

所以《了凡四訓》懺悔篇中說，當我們懺悔清淨之後，有種種的瑞相，但這些只能做為參考。真正的瑞相是什麼呢？是你的煩惱習氣越來越淡。譬如說懺悔殺生這個業，透過懺悔之後，殺生的習氣越來越淡，這才是真正的瑞相。

否則執著那些幻相，到最後很多人都被鬼神所迷惑了，因為鬼神也會給我們種種幻相。甚至還有人因此起憍慢心，認為就是因為我修得好，所以才有加持力、有感應。結果原本的煩惱、罪業沒有消除，又增加一個憍慢的煩惱，罪業更加的嚴重了。

所以說，修行要有善知識的引導，確實是很重要的。善知識在遇到這些境界的時候，會告訴我們什麼是真、什麼是妄，我們才能知道怎麼取捨。如果沒有善知識，在打坐、拜佛、念佛時見花、見佛；或者是聽到什麼聲音、聞到什麼香味，往往就迷惑了。尤其是一些學密的人最喜歡這些東西，往往很執著這些相，在修密時有所得心非常的強，希望得到感應、加持。單單這念心，就很容易和鬼神感應，因為心是染污的，這樣染污的心，能感應到的就只有鬼神，不會是佛菩薩。要與佛菩薩感應，就得把有所得心放下，用虔誠心、恭敬心、慚愧心、懺悔心來修，才能與佛菩薩感應。

附錄四 明懺悔時「目足相資」義

◎原文

以要言之：一切罪相，無非實相。十惡、五逆、四重、八邪，皆理毒之法門，悉性染之本用。以此為能懺，即此為所觀。惑智本如，理事一際。能障所障皆泯；能懺所懺俱忘。終日加功，終日無作。是名無罪相懺悔；亦名大莊嚴懺悔；亦名最上第一懺悔。

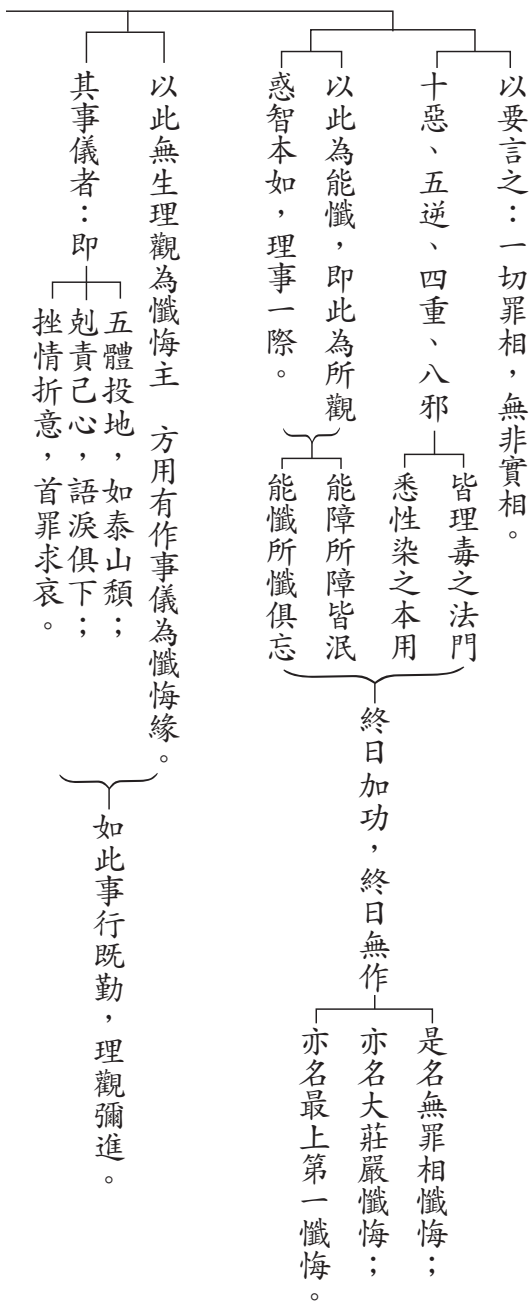
以此無生理觀為懺悔主，方用有作事儀為懺悔緣。其事儀者：即五體投地，如泰山頹；剋責己心，語淚俱下；挫情折意，首罪求哀。如此事行既勤，理觀彌進。

如洗滌之法，雖淨在清水。若不加之灰阜，垢膩難除。故正助合行，如目足相假。豈獨滅罪？即能證真，故六根懺悔若成，六根清淨可獲。若

不以圓觀為主，則不名大乘懺法。縱能滅罪，止免三塗；縱能生善，不出三界。先知此意，然誦其文，俾在兼行取成大益也。

——四明尊者《修懺要旨》——

◎ 脈絡分析



如洗滌之法，雖淨在清水。若不加之灰皁，垢膩難除。故正助合行，如目足相假。豈獨減罪？

即能證真，故六根懺悔若成，六根清淨可獲。若不以圓觀為主，則不名大乘懺法。縱能減罪，止免三塗；縱能生善，不出三界。

先知此意，然誦其文，俾在兼行取成大益也。

◎解釋

前面我們分別介紹事懺和理懺，以及事懺、理懺相互幫助之理，但那只是梗概說明。在此我們引用法智大師的開示，來詳細介紹事懺和理懺相互資助的道理。

「以要言之：一切罪相，無非實相。十惡、五逆、四重、八邪，皆理毒之法門，悉性染之本用。」

這是先說明理懺。在理懺時，它的目的是要破除罪業的真實性，方能徹底將罪業拔除。

一切罪相的本質，**無非實相**。譬如我們夢到自己偷了一個東西，事實上，能夠偷盜的「我」，和「我所偷」的這個東西，其本質都只是我們這一念能做夢的第六意識心所變現的幻相而已，它本身沒有真實性可得。同樣的道理，在現實生活中所造之罪，也是如此。比如我們在現實生活中，偷了一個東西，造了罪。但事實上，這個能偷盜的「我」、「我所偷」的這個東西，乃至由「偷盜」這件事，所引發的罪業，這一切的本質，都是由我們的自性所顯現的，沒有真實性可得，而它的本質無非實相。

根據《法華經》的理論，眾生的自性，本來就具足十法界（地獄、餓鬼、畜生、人、天、阿修羅之六凡，以及聲聞、緣覺、菩薩、佛之四聖）。那為什麼我們現在是人，而不是其他道的眾生呢？因為我們在投胎的那一剎那，內心的愛取與人法界相應，所以我們自性中本具的其他九法界之法隱沒，而人法界之法顯現，於是我們就感招到了人法界的依正二報。

這就像做夢，我們這念能夠做夢的心，本來具足夢到十法界一切法的能力，有這個潛能。但是「日有所思，夜有所夢」，我們白天如果和別人吵架了，夢中可能就夢到繼續和他吵架。那是因為白天的那個影像影響我們的夢心，使我們能夠夢到其他事的能力隱沒不現，而顯現吵架這件事。但是「隱沒」並不代表「沒有」，它只是暫時不顯現而已，以後因緣會遇時，它還是可能顯現的，就只是「顯」和「隱」的區別。

類似做夢的道理，我們的自性也是如此。我們現在做人，或者以前墮入三惡道，或者以後成佛，這一切一切的顯現，都是我們自性當中本來就具足的法，只是隨著因緣的不同，隨緣顯現而已。我們用「夢」的譬喻來類比，就容易瞭解了。

所以「一切罪相，無非實相」，能夠造罪的「我」、所造的「罪」，都是由佛性實相所顯；因為自性具足十法界，當然也就包括三惡道法界。三惡道法界的因因果果，都不離開我們這念自性，因為「罪相」是三惡道的因，當然也就不離我們的自性。

所以十惡罪（身三、口四、意三）、五逆罪（殺父、殺母、殺阿羅漢、破羯磨轉法輪僧、出佛身血）、四重（殺盜淫妄）、八邪（相對於八正道），皆理毒之法門。

「理毒」是說，這些罪業從作用上來說是毒，會使我們今生、來世受苦。但是就它的體性來說，都不離開我們這一念真如本性。

從用上來說，**悉性染之本用**。「性染」就是性惡，我們自性中本來就具足三惡道法界的法，所以當我們起顛倒心，會墮入三惡道。三惡道的境界不是從外來的，而是我們自性本具。當我們一念迷，三惡道的果報就顯現，這叫「性染」，或者稱為性惡，自性本來就具足這種染污的作用。所以表面上看，我們透過修行，把罪滅掉了；實際上，「罪惡」這個法，是我們自性本具的，它的體就是我們清淨本然、周遍法界的真如本性。所謂的「滅罪」，就是讓我們真如本性當中所顯現的「罪」這個法隱沒不現，讓清淨的法顯現出來。這就是滅罪的原理。

因此造罪、受苦，雖說皆如幻且不離自性，但並不代表如幻就不受苦，仍

然要受如幻之苦，凡夫眾生是無法超越的，這就是「用」來說。但是相對的，雖說造罪受苦無量，但是罪與苦皆無自性，只是我們真如本性上所顯現的幻用而已，這就是「體」來說。我們對於實相之理，不可以執事昧理，更不可以執理廢事，要從體、用兩個角度去理解，才不至於因理觀不善巧，而產生邪見。在介紹下文時，先要有此認識。

「以此為能懺，即此為所觀。惑智本如，理事一際。能障所障皆泯；能懺所懺俱忘。終日加功，終日無作。」

具體怎樣滅罪呢？就是「**以此為能懺**」，**以此實相的智慧**——觀察一切法無非實相，罪也好、戒定慧也好，都不離我們的自性本具，這樣的實相智慧，**作為能懺的智慧**。「**即此為所觀**」，**此也是實相**，「能觀」的是實相的智慧，「**所觀**」的也是實相的境界。這裡「所觀」當然就是罪業，觀察罪業本身就是實相。以實相的智慧，來照了這個自性本具的罪業。

則「**惑智本如**」，煩惱的惑也好，破迷起悟之後，從顛倒中恢復的智慧

也好，「本如」，都不離開我們的自性。我們可從夢的譬喻去體會，在夢境當中顛顛倒倒造惡業；在夢境當中夢到佛菩薩為我們說法，一個境界與惑相應；一個境界與智相應，但是都不離開我們這念能做夢的心。所以說「惑智本如」，都是我們的真如自性所顯的。

「理事一際」，「理」就是我們的真如本性，自性具足十法界；「事」就是由真如本性，隨緣顯現十法界的差別相。理和事是不二的，稱為「一際」。就像水被風吹，會變成波，波停下來，又變成水，波和水能夠拆開來嗎？不能。雖然說明的時候，分開水與波，但是實際上就只是體用關係之同體。我們的真如本性也是一樣，遇到無明妄想之風，就會造作種種善惡業。但實際上，猶如波和水不二，理、事也是不二的，這就是「理事一際」。

「能障所障皆泯」，「能障」的是煩惱，「所障」的是智慧；既然「惑智本如」，所以煩惱和智慧之間的差別相，沒有真實性可得，叫「皆泯」。煩惱和智慧看起來好像是對立的兩個法，實際上，就像夢中的煩惱和夢中的智慧，其本體都是我們能做夢的心，沒有真正的對立相。

以上是說明修理懺的理論，接著說明實修時操作的方法。「能懺所懺俱忘」，「能懺」的是智慧，「所懺」的是罪業，「俱忘」，就是不執著它們有真實性。因為能懺的智慧，是依止實相起觀照般若，而所懺的罪業則是依止實相所顯的境界般若，二者是不二的。所以「終日加功」，每天加功用行，誦經拜懺；**終日無作**，這個「無作」不是什麼都不做，而是三輪體空，知道一切法無自性，心中完全沒有任何的執著，而精進的誦經拜懺，稱為無作。就像古德說的：「終日吃飯，不吃一粒米；終日穿衣，不著一縷紗。」這不是說不穿衣、不吃飯，而是說，在一切時一切處，都用實相的智慧觀照，一切境界都不離我們的自性所顯，所以不再執著。

「是名無罪相懺悔；亦名大莊嚴懺悔；亦名最上第一懺悔。」

以這樣的智慧來修懺悔法門，就叫做「無罪相懺悔」，即同時觀照罪相本空，而精進懺悔；也稱為「大莊嚴懺悔」，因為我們的自性具足無量無邊的莊嚴，下至地獄，上至佛果，一切法雖然外相上有染淨的差別，但其本質都

是清淨本然，周遍法界的大莊嚴；也稱為「最上第一懺悔」，因為依止圓頓智慧來修懺悔，如四明尊者《修懺要旨》所說：「滅障如翻大地，草木皆枯。顯德如照澄江，森羅盡現。以此理觀導於事儀，則一禮、一旋罪消塵劫，一燈、一水福等虛空。」因此是最上第一懺悔。

以上是理懺的內容，這部分比較深，要真正的理解不容易，但「一歷耳根，永為道種」。此圓頓之般若種子，在我們心中熏習，都會有大光明，大加持力的。下面我們進入事懺部分。

「以此無生理觀為懺悔主，方用有作事儀為懺悔緣。」

這是說明圓頓法門，理懺和事懺的生起次第。用無生的理觀為懺悔主，也就是內心帶著無生理觀，而來行事懺之法；接著才用有造作、有為的事儀，也就是種種事相上的儀式，如大悲懺等事儀，作為懺悔緣。這個「緣」是因緣，也就是理觀的所緣境。因此真正的理觀，並非要廢棄事相，才能稱為理觀。相反的，如果必得離開事相，而去求「理觀」，那就是緣木求魚了。

「其事儀者：即五體投地，如泰山頽；剋責己心，語淚俱下；挫情折意，首罪求哀。」

接著介紹理觀下的事懺，具體必須具備什麼樣的事儀呢？從身口意三方面來說。身業：「五體投地」，就像泰山頽倒一樣，頭和四肢整個身體徹底地趴下來頂禮。也就是說面對三寶的殷重境界，如同山崩一般，徹底放下自我，匍匐在地的虔誠禮拜，祈求三寶加持滅罪。口業：「剋責己心」，在佛前徹底的發露，說出自己的罪業，不能有所隱藏。甚至「語淚俱下」，真因為有強大的慚愧心、懺悔心，所以在佛前發露之時，同時流下慚愧懺悔之淚。意業：「挫情折意」，把我們凡夫眾生的情執、知見全部放下，然後「首罪求哀」，在佛前徹底的發露自首我們的罪，內心悲哀自責。這是在事懺中，身口意三業要做的事情。

「如此事行既勤，理觀彌進。」

我們如果能夠精勤修事懺，理觀就能夠更加的深入，因為理跟事本來就是互相幫助的。通過事相上的懺悔，得到三寶加持，這時，理觀也能更加的通達。所以我們在修理懺的時候，同時也要求三寶加被的，不只是觀察空性實相而已。就像密宗修大圓滿、大手印等等無上密的時候，一樣都要祈求上師和本尊的加持。甚至以密法的觀點，修行大手印、大圓滿如果能夠成就，也完全來自於上師和本尊的加持。所以，即使是修理懺，同時求三寶的加持也是非常重要的。若僅靠我們自己的智慧、心力，來觀察無生，就想開悟證果，那是不能的。下面說明「事理相資」。

「如洗滌之法，雖淨在清水。若不加之灰皂，垢膩難除。」

就像洗東西的時候，雖然使手乾淨來自於清水的洗滌，但若不加肥皂，尤其是垢膩的東西，就很難洗乾淨。「清水」指理懺，「灰皂」指事懺，事和理要互相幫助的。

「故正助合行，如目足相假。豈獨滅罪？」

「正」是理懺，「助」是事懺。所以要把二者配合著修行，「如目足相假」，理懺是「目」，我們看到了無生的理，然後帶動足去行，「足」就是事懺。依著無生的智慧，再來修事懺，這時就是有目有足，就很圓滿了。如果剛開始，我們對於實相的理，還不能瞭解，至少先要有事懺，把粗重的罪業洗刷掉，然後再來觀察無生之理，就容易相應了。當我們與無生的理相應時，就像眼目打開了，那時同樣是拜八十八佛、拜大悲懺，就真的是「目足相假」，直趨解脫之門了。所以如果能夠目足相假，如果有目（理懺）、有足（事懺）二者，能夠相互幫助的話，那麼「豈獨滅罪」？豈只是能夠滅罪而已，甚至能夠證果。因為有足，有事相上的修法，得到三寶的加持；有目，有理觀——無生觀，內外合和之下，般若之力強大時，甚至可以斷惑證果。

「即能證真，故六根懺悔若成，六根清淨可獲。若不以圓觀為主，則不名大乘懺法。縱能滅罪，止免三塗；縱能生善，不出三界。」

事理相助時，豈只能夠滅罪而已，甚至就能夠證得真如本性，那麼六根懺悔若成，六根清淨就可以獲得。依止《法華三昧懺》來懺六根之業，如果能夠清淨，這個「清淨」，不只是懺粗重的罪業而已，包括我法二執也懺清淨，那麼就可以獲得「六根清淨」的這個階段。在此階段時，已經斷見思，出三界，也就是圓教的十信位。

相反的，「若不以圓觀為主，則不名大乘懺法。」這個標準是比較高的，也就是說，若要真正修大乘圓頓懺法，它的體必須是圓頓觀法。如果不是這個體，只是純粹的事懺，縱然能夠滅罪，也只是滅掉三塗的罪。因為事懺主要的功能，就只是滅掉業種中，能夠牽引三塗的力量，但罪業的種子並沒有徹底全滅，所以「止免三塗」。如果不是以圓頓觀法為體，縱然透過誦經、拜懺等能夠生起善法，也「不出三界」，因為修法時有能有所，仍然是三界之業。

「先知此意，然誦其文，俾在兼行取成大益也。」

我們知道了這個道理，然後再來讀誦這些大乘的懺悔文，「俾在兼行」，

目的是在於事和理都能夠兼行。例如天臺的懺法中，《大悲懺》、《淨土懺》等等，它們所根據的原理都是五悔法門。而五悔法門此事相的體，皆根據圓頓之理。所以修懺法時，有事有理，目足相資，不僅能滅除三惡道的罪業，甚至可以斷惑證果，能取得大的利益。

以上介紹理、事二懺相互幫助之理，我們應當儘量學習與實踐。

韋馱贊

韋馱天將，菩薩化身，擁護佛法誓弘深，寶杵鎮魔軍，功德難倫，祈禱副群心。南無普眼菩薩摩訶薩，摩訶般若波羅蜜。



南無護法韋馱尊天菩薩



ཨོ་གེ་ཉི་གུ་ཚུ་དུག་པ་འདི་དཔེ་ཚའི་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཚ་དེ་ཅི་འདྲར་
བགོམས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་ཚུ་རྒྱད་ལས་གསུངས་སོ།།

此咒置經書中 可滅誤跨之罪