



淨土系列 隨身書 49

慧淨法師 講述

淨土宗「四不」

慧淨法師 講述

淨土宗「四不」

二〇一五年元月七日、十一日，二月二十、廿一日

講於淨土宗台北弘願念佛會

目 錄

淨土宗「四不」	1
一、不靠開悟	12
二、不靠三學	33
三、不靠懺罪	62
1、罪業障礙解脫	63
2、人皆有過，皆須懺悔	72
3、懺悔之字義	84
4、懺悔之重要	89
5、懺悔之功效	112

6、懺悔之對境	122
7、懺悔之種類	127
8、念佛是究竟懺悔	138

四、不靠斷惑

附錄——「不靠懺罪」講義	161
--------------------	-----

淨土宗「四不」

淨土宗有淨土宗自己的宗旨及特色，宗旨是：

信受彌陀救度，專稱彌陀佛名，
願生彌陀淨土，廣度十方眾生。

特色是：

本願稱名，凡夫入報，平生業成，現生不退。

「淨土宗四不」是特色之外的另一種特色。論淨土宗的特色，除了上面所說的四句之外，「易行」也是特色，顯示淨土宗是易行道的法門。不過，易行其實也含在四句偈裡面，因為「本

淨土宗「四不」

願稱名」就能夠「凡夫入報」；只要稱名，本身就是靠上彌陀的根本願；彌陀的根本願是念佛，念佛本身很容易，所以淨土宗的另一個特色就是「易行」。

「四不」，是指四種不一定需要的行持或條件：

一、不靠開悟，二、不靠三學，三、不靠懺罪，四、不靠斷惑。

一、不靠開悟。不依靠或不假藉開悟的境界，因此不需要另外特別去追求開悟。

二、不靠三學。三學就是戒定慧，戒定慧可以說是大乘佛教的總綱，開展的話就是六度——布施、持戒、忍辱、精進、禪定、

智慧；再開展的話，就是無量法門。淨土宗之往生成佛不依靠戒定慧的功德、功夫與境界。

三、**不靠懺罪**。以種種儀式，譬如：拜大悲懺、地藏懺、金剛懺、藥師懺、梁皇寶懺或者朝山等等，來懺悔自己的罪障。淨土宗也不依靠這一些。

四、**不靠斷惑**。「惑」就是煩惱，煩惱有見思惑、塵沙惑與無明惑，淨土宗也不依靠斷除煩惱而解脫。為什麼？因為只要念佛，就必定往生，所謂現生「不斷煩惱得涅槃」。因此淨土宗特色才說「平生業成，現生不退」。

如果詳細來說，也不只這四點，譬如：不靠觀想、觀像的念

淨土宗「四不」

佛，不靠實相的念佛，也不靠其他種種法門。但約略而言，可用這「四不」來概括。不過，對這「四不」的內容，如果沒有正確、詳細的理解，恐怕就會誤解淨土宗。

比如「不靠開悟」，一般通途法門都認為學佛修行最根本、首要的就是要開悟（見道），如果沒有見道的話，後面的一切修行都免談。確實，如果是靠自己的力量修行，一定要先開悟見道，不然無法修行，因為若連「道」都不知道，要怎麼修行呢？在這方面，淨土宗有可行的特別管道，但是如果沒有正確理解的話，會以為我們排斥或否定佛教這一根本的說法。

「不靠三學」，「三學」就是戒、定、慧。如果沒有正確理解，

會以為淨土宗只要念佛，不持戒，甚至可以犯戒，可以我行我素，這樣就大大誤解了。我們說不靠戒、定、慧，原因是：（一）「戒」本來就是佛弟子所應做的；（二）只是如實檢點自己，雖然我們想持好戒，但常常做不來，持得不清淨；（三）因為只要念佛，必定脫離三界六道輪迴。持戒念佛者能往生，不知持戒者來念佛也能往生，所以說不靠三學。

「不靠懺罪」，一般學佛一定要懺悔罪業，為什麼我們說「不靠懺罪」呢？善導大師說「念念稱名常懺悔」，以淨土宗來說，念念稱名就是念念懺悔，念念滅罪，因此不在念佛之外另求懺罪的方法。

「不靠斷惑」，「斷惑」就是斷除煩惱。斷除煩惱是學佛的最終目標，可是我們卻說「不靠斷惑」，這樣還是佛教嗎？是佛教。因為只要能夠脫離三界輪迴，往生彌陀淨土，有斷惑、沒斷惑就都不是問題了。

所以淨土宗「四不」——「不靠開悟、不靠三學、不靠懺罪、不靠斷惑」，我們只靠「專稱彌陀佛名」，這是淨土三經的核心，也是祖師的傳承。

淨土宗「宗風・真諦」有六點，第一點就是「一向專稱——望佛本願，意在眾生一向專稱彌陀佛名」。這一段是善導大師的法語。善導大師融合《無量壽經》《觀無量壽經》《阿彌陀經》等

淨土三經的核心，而做成這樣的結論——一向專稱彌陀佛名。

「一向專稱彌陀佛名」不只是善導大師對淨土三經的結論，也是整個佛法的總結論。佛法有八萬四千法門，它的總結論就在於「一向專稱彌陀佛名」。當然，這必須是站在淨土宗的立場來看整個佛教，才能肯定這樣的總結論，如果從其他宗派的立場來看，結論就不同了。

《無量壽經》經文一開始就彰顯了釋迦牟尼佛出世的本懷說：「欲拯濟群萌，惠以真實之利」。這十一個字就是釋迦牟尼佛出現在世間，講經四十九年，說法三百餘會的目的。「拯濟」就是救度，「群萌」是指煩惱還沒有斷除的凡夫，「惠」就是賜予的

意思；「真實之利」，「真實」與「虛假、權假」相對，真實就是佛，唯有佛才是真實的，十方法界之中，除了佛之外，其他都不究竟，都不是真理。「真實之利」就是大利，因為它是成佛的功德，是佛的境界。

佛法賜給眾生解脫生死輪迴的利益，乃至現生消災免難、安樂吉祥的利益，但是最究竟的利益就是成佛，世間再也沒有比成佛更大的利益了。所以，釋迦牟尼佛出現在世間，不但要拯救十方眾生出離三界六道輪迴，而且要讓他們能夠成佛。在《無量壽經》最後「流通分」的地方就說：「其有得聞彼佛名號，歡喜踴躍乃至一念，當知此人為得大利，則是具足無上功德。」可知，

所謂的「大利」就是以歡喜踴躍的心，念念稱念彌陀名號，這個就是「大利」，這個就是「真實之利」。這也就是《阿彌陀經》釋迦牟尼佛所說的「我見是利，故說此言」的這個利益，這個利益才是真實的利益。如果不是專稱彌陀佛名的話，那就失去大利了。《無量壽經》「流通分」的地方，也特別的警惕所有眾生說：「其有菩薩生疑惑者，為失大利。」也就是說，如果對這個法門起疑心，那就失去大利益了。為什麼？因為不信，就不會念佛；如果相信這個法門，就會專稱彌陀佛名，就得「具足無上功德」的「大利」。

所以，由淨土三經來看釋迦牟尼佛一代所說的佛法，可以得

出一個結論，就是善導大師所講的：「望佛本願，意在眾生一向專稱彌陀佛名。」釋迦牟尼佛出現在世間的目的，就是要讓十方眾生「一向專稱彌陀佛名」。因此，我們宗風真諦第一條就說「一向專稱」。

宗風第二條：「三不疑雜——不懷疑，不間斷，不夾雜（不雜餘佛，不雜餘行）。」這也是接續第一條的「一向專稱」而來。既然是一向專稱，當然就不懷疑、不間斷、不夾雜。

宗風第三條是就根機來講，對念佛人的一個規範：「守愚無諍——專崇本宗，不譏他宗；法門高下，不相爭論；唯守愚念佛。」我們專弘揚念佛法門，但是對於其他法門，是高是低、是勝是

劣，都不應妄自評論，唯守愚念佛，無諍念佛，老實念佛。高低勝劣，或者是真假權實的分辨，那是有智慧、有口才的人才會有辦法做到的。對於普遍、大多數的蓮友，我們只有「守愚念佛」，因為我們愚癡，無法開悟，不能圓滿三學，念念都有罪業，沒辦法斷除煩惱，我們是這樣的罪惡生死凡夫，我們就安於這樣的本分，無諍地、老實地、踏實地、樸實地、務實地「一向專稱彌陀佛名」。

接下來正式來談「四不」。

一、不靠開悟

以佛教而言，由發心修行到成就證道有一個必經的概略過程，就是所謂的「見道、修道、證道」，先見道以後才能修道，修道有成才能證道。這是萬聖同途，千古不易的定論。從釋迦牟尼佛兩千五百年前，一直到末法時代的今天，任何一位得大成就的聖者，必然是依循這樣的管道而修成的。

什麼是「見道」？容易還是困難？非常困難。

如果依照天臺、華嚴、三論、唯識等側重教理的教乘宗派來說，必須要「大開圓解，開佛知見」，也就是融會貫通、圓滿的理解佛說的教理，在解說佛法時，能夠觸類旁通，辯才無礙；如

果是依宗門，也就是禪宗，就必須要大徹大悟。有了大開圓解或大徹大悟，才算是見道。

見道之後才進一步論修道。如果沒有見道的話，那麼，他所修的，就是四個字——盲修瞎練，難免如盲人騎瞎馬，最後墮落。為什麼？還沒有見道，既未大開圓解或大徹大悟，就是還沒有入門，在門外再怎樣的來來去去，還是在門外，不是在門內。這樣的人，再怎樣的精進修行，都不是正精進，都還在三界六道當中。三界是火宅，六道是苦海，三界六道如果沒有脫離的話，在未來無盡的生死輪迴長河之中，必定有一生一世會墮落三惡道，所以未出輪迴，難免墮落，非常危險。所謂「一失人身，萬劫難復」，

一旦墮落三惡道，要等到什麼時候，才能夠恢復人身，得聞佛法，依法修行呢？就非常難以把握，何況墮落三惡道苦不堪言。以上是一般的修行方法，一定要見道，否則根本談不上修行。

以淨土法門的判教來講，見道、修道、證道的通途修行方法稱做「難行道」。這個「難」與「易」是相對比的。一般來說，縱然是「難」，但還有可能成就，可是對末法時代五濁惡世的眾生來說，這個「難」的意思，可以說是「不可能」。也就是說，末法時代五濁惡世的凡夫，要依自力見道、修道而證果，是不可能的。

道綽大師在《安樂集》就說：

若論小乘，修入見諦、修道，乃至那含、羅漢，斷五下，除五上，無問道俗，未有其分。

這是道綽大師一段很震撼人心，令人深深驚訝、警惕的法語。

道綽大師所生長的隋唐時代，是歷史上有名的佛教黃金時代。在那個時代，從西域來的三藏法師很多，中原的高僧大德也不少。據道綽大師的見聞說，就小乘修入見諦，「見諦」就是見道、開悟的意思，見諦之後才能修道，之後由初果、二果進入三果（那含），進而四果（羅漢）。在這修道過程，必須要斷除欲界的五下分結，以及色界、無色界的五上分結。簡單來講，就是屬於貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，這六種根本煩惱。這六種根本煩

惱沒有完全斷除，就不可能證得阿羅漢果。可是，道綽大師說，不論是見諦，或是修道、證道，不管是出家、在家，都沒有人能夠做得到。

在大師那個時代，見道、開悟、證果的人都那麼少了，何況到末法時代的我們呢？

又，假設已經見道、開悟了，也依開悟的境界去修行了，可是所證得的頂多是小乘的阿羅漢而已，還不是阿耨多羅三藐三菩提的無上正等正覺。

淨土宗不靠開悟，那是靠什麼呢？淨土宗是以佛的知見為自己的知見，以淨土三經所講的為自己的見道。譬如《大經》說四

十八願，根本願就是第十八願；第十八願在說什麼？說「信受彌陀救度，專稱彌陀佛名，願生彌陀淨土」。為什麼要十方眾生專稱彌陀佛名，往生彌陀淨土？因為這是阿彌陀佛永劫以來悲心的呼喚。在《無量壽莊嚴經》就彰顯彌陀的呼喚說：

輪迴諸趣眾生類，速生我剎受快樂；
常運慈心拔有情，度盡阿鼻苦眾生。

這四句偈充分顯示了彌陀對我們的悲心呼喚，呼喚人道的眾生，乃至造罪造業、將來會墮落阿鼻地獄的眾生，阿彌陀佛呼喚我們這樣的眾生要接受他的救度，快速往生極樂世界，才能夠離開三界火宅，六道苦海，獲得究竟成佛的安樂。所以第十八願的

「欲生我國」就是彌陀的呼喚，「乃至十念」就是專稱彌陀佛名，是彌陀對我們的明確規範。善導大師在《觀經四帖疏》的「二河白道喻」就以一段法語扼要地解釋第十八願彌陀的呼喚：

汝一心正念直來，我能護汝！眾不畏墮於水火之難。

「汝」是指十方眾生，不論聖凡善惡。只要一心（一心就是專心，也就是信受彌陀的救度）專念彌陀的名號，所以說「一心正念」。「直來」，從這一條路直進，不要改變法門，不要改變方向，也就是《阿彌陀經》所講的「一心不亂」。

要往生極樂世界，正因正行只有一個，就是「專稱彌陀佛名」。只要由這條路直行直進，不走叉路，不三心二意，不夾雜

其他法門，這樣的話，永遠都在彌陀的光明保護攝取當中。一旦臨命終時，彌陀便立即親自來迎，當下往生極樂，永離三惡道的墮落跟六道的輪迴。這是大聖釋迦牟尼佛在《無量壽經》所講的。佛這麼講，我們就這麼信受，依教奉行，豈不是就是我們的知見！

在《觀經》最後的流通之文也說：

佛告阿難：汝好持是語，持是語者，即是持無量壽佛名。

善導大師根據第十八願解釋這一段文而下了一個定論說：

望佛本願，意在眾生一向專稱彌陀佛名。

又說：

《無量壽經》四十八願中，唯明專念彌陀名號得生。

淨土宗「四不」

此《經》（《觀經》）定散文中，唯標專念名號得生。

又說：

自餘眾行，雖名是善，若比念佛者，全非比較也。

又說：

念佛三昧功能超絕，實非雜善得為比類。

依彌陀本願而稱名，本身就是念佛三昧，它的功能是超越性的、絕對性的；「實非雜善得為比類」，「雜善」概括來說就是「要門」的定善跟散善。善導大師說這一些雜善與念佛是無法相比的，念佛的功能是「超絕」的，「超」是超越，「絕」是絕對，絕

對性的，絕對性就是最尊、第一、無比，沒能相比的，所以是絕對。

就《阿彌陀經》來講，釋迦牟尼佛一開始就說「二有」——有極樂、有彌陀。經文說：

從是西方，過十萬億佛土，有世界名曰極樂。
其土有佛，號阿彌陀，今現在說法。

這是釋迦牟尼佛親自所見，佛心所知而作如實之言，所以有彌陀淨土，有阿彌陀佛，是實實在在的。並不是像一些人所講的西方淨土是釋迦牟尼佛的方便說，阿彌陀佛是太陽神的演化，是虛構的，是方便的，願東願西都不是究竟的，並不是那個樣子。

有西方淨土，有彌陀救度，是真真實實的。

經文接著又說極樂世界為什麼稱為「極樂」？因為——

其國眾生，無有眾苦，但受諸樂，故名極樂。

那個世界就是極樂的境界，不往生便罷了，一旦往生，當下就脫離「見思」煩惱的苦，以及「塵沙」與「無明」的苦，所以說無有眾苦。

人生的苦來自煩惱，煩惱歸納就是「見思煩惱」與「無明煩惱」；至於「塵沙」本身是沒有體性的。「無有眾苦」，顯示破除了見思二惑以及四十一品無明，也就是成佛。「但受諸樂」，阿羅漢果的樂，菩薩的樂，佛的樂，這一些樂通通擁有；顯示極樂世

界是涅槃的境界，到了極樂世界就會進入涅槃，才能「無有眾苦，但受諸樂」。

《阿彌陀經》又說：

極樂國土眾生者，皆是阿鞞跋致，其中多有一生補處。

又說：

眾生聞者，應當發願，願生彼國。

又說：

不可以少善根福德因緣得生彼國。

唯有「執持名號，若一日……若七日，一心不亂」，才能夠往生極樂。接著就說：

我見是利，故說此言。若有眾生聞是說者，應當發願，
生彼國土。

淨土三經是釋迦牟尼佛以佛心所知、佛眼所見之如實開示，
我們如果不相信，就無法到達那樣的境界、得到那樣的利益。釋
迦牟尼佛說：「眾生聞者，應當發願，願生彼國。」我們就相信、
接受、依教奉行；釋迦牟尼佛說要「執持名號」，我們就一向專
稱彌陀佛名，豈不是見道、修道都在裡面了？

天親菩薩的《往生論》描述極樂世界說：

永離身心惱，受樂常無間。
眾生所願樂，一切能滿足。
故我願生彼，阿彌陀佛國。

到了極樂世界，沒有身體病痛的苦惱，也沒有心靈的憂悲苦惱。在娑婆世界，沒吃就餓，沒穿就冷，有天災地變，環境的障礙、人事的困擾……，極樂世界，一切圓滿，通通沒有這一些，所以說「永離身心惱」，而且「受樂常無間」。這是根據《無量壽經》跟《阿彌陀經》所講的。

「眾生所願樂，一切能滿足」，在娑婆世界我們常常祝福別人心想事成、萬事吉祥、事事如意，但這只不過是一種祝福，一種好言好語、好的願望而已，現實的人間卻不可能達成，因為娑婆世界畢竟是五濁惡世，是業障果報的地方。可是極樂世界不一樣，到了極樂世界，我們的煩惱無明立即消除，功德智慧當下顯

現，想什麼就能夠變現什麼，所以說「眾生所願樂，一切能滿足」。

「故我願生彼，阿彌陀佛國」，「故」就是「是故」，「我」是天親菩薩的自稱。因為有這樣無量無邊不可思議的利益，所以我天親也要往生極樂世界。天親菩薩是十迴向圓滿的菩薩，即將進入初地，他為了快速成佛，因此他也要求生極樂世界。龍樹菩薩也一樣，乃至文殊菩薩、普賢菩薩也一樣，都發願要往生極樂世界。

因此，以淨土宗的立場來說，什麼是「見道、修道、證道」呢？

「見道」，就是「信受彌陀救度」。以「信受彌陀救度」為我們念佛人的見道。《阿彌陀經》說：「我見是利，故說此言。」以

釋迦牟尼佛的所見、所說為我們的見道，因為這是釋迦牟尼佛的佛心佛眼，親知親見的境界，不是三乘聖賢（聲聞、緣覺、菩薩）所能夠知道、看到的。所以我們只要深信、信受釋迦牟尼佛所講，這就是我們的開悟、見道。

「修道」，就是淨土宗宗旨所講的——「專稱彌陀佛名，願生彌陀淨土」。

「證道」，就是淨土宗特色——「本願稱名，凡夫入報，平生業成，現生不退」。

曇鸞大師也說「不斷煩惱得涅槃分」，所以以「業成不退，不斷得證」為淨土宗的證道。

因此，大乘與小乘見道、修道、證道的過程都沒有離開淨土宗的宗旨、特色，沒有超越念佛人的範圍。念佛人，只要依據淨土宗的宗旨與特色，就等同是大小乘法門的見道、修道、證道。而且這樣的見道，是至高無上的見道；這樣的修道，是最極容易而殊勝的修道；這樣的證道，是大利無上的證道。因此，不必向外別求悟門。

曇鸞大師說淨土法門是「上行之極致、不退之風航」。「上衍」就是大乘，意即淨土法門是大乘的登峰造極——佛的境界。往生極樂世界就獲得一生補處；一生補處另一面來講就是成佛，只是尚未登居佛位。因為阿彌陀佛是無量壽，極樂世界不可能有第二

尊佛，必須到其他沒有佛的國土才示現成佛，所以一生補處是有佛的資格，但是還沒有成為佛。

「不退之風航」，以聖道法門來講，有三種不退：位不退、行不退、念不退；淨土宗所說的不退，是一生補處的不退，而且要到達這個不退位是很容易快速的，只要專稱彌陀佛名。

所以，純粹的淨土宗是易行道。之所以容易，不是靠自己的力量，是靠阿彌陀佛的功德，阿彌陀佛的佛力、願力。因此是「上衍之極致、不退之風航」。

淨土宗宗旨第四句說「廣度十方眾生」，這是我們的目標、發心與任務。這種發心任務，是自然而然，不用特別起心動念的。

因為到了極樂世界自然成佛，既然成佛，自然會有悲心願力、神通智慧來廣度十方眾生。

我們現在在這裡只能隨緣的「自信教人信」。唯有自信才能夠教人信，因為必須有東西才能夠給人；而自信必定會教人信，因為信受了彌陀救度，沒有把彌陀救度弘揚出去是不可能的。所以，自信才能夠教人信，自信也必定會教人信。

如果沒有教人信，不想教人信，那表示他還沒自信。因為自己沒有東西怎麼可能給人？意思是說，他不曉得世間有這麼重要的好東西，自己的父母也非要不可，兒女也非要不可，六親眷屬也非要不可，所有眾生都是我們的六親眷屬，他們非要不可。除

非不知道，一旦知道，卻不教人信，是不可能的。

所以，對於淨土宗的念佛人，在現生是隨緣的自信教人信，一旦往生極樂世界之後，煩惱、無明、罪業、障礙徹底遠離、斷除，智慧功德究竟圓滿現前，百千陀羅尼不求自得，自然就能夠顯化十方，一念來去，隨緣度眾。就如《普門品》中，觀世音菩薩「應以何身得度者，即現何身而為說法」，觀世音菩薩的示現就是往生極樂世界的聖眾的一種楷模、顯現。也就是說，往生極樂世界之後，就會像觀世音菩薩那樣的聞聲救苦，應以何身得度即現何身而為說法。

二、不靠三學

「三學」，即是「戒、定、慧」，為佛法的總綱。

以小乘來講，是以見道、修道、證道，成就阿羅漢果而脫離三界；若以大乘法門來講，小乘還要迴小向大，發菩提心，行菩薩道，上求佛果，下化眾生。所以如果以其他大乘宗派來講，必須是開悟了之後繼續再依法去修學。依什麼法修學呢？就是「戒、定、慧」三學，展開來講，就是六度——布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。依著這一條路線、過程而前進，不能退。

首先，以戒來講，有所謂「三聚淨戒」，就是「攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒」。「攝律儀戒」就是所謂的「諸惡莫作」，

「攝善法戒」就是「眾善奉行」，「饒益有情戒」就是菩薩的犧牲自己，利益他人。

「攝律儀戒」是規範我們的口業與身業，什麼不能說、什麼不能做。「攝善法戒」，簡言之，就是世間所有的善事都應該去做。違背了攝律儀戒、攝善法戒，也就是不該說而說、不該做而做，或者該做、該說而沒做、沒說，都是犯了戒。

以大乘來講，沒有利益眾生也是犯戒。犯了戒，要向前進步就不可能了，因為戒是基礎，所謂「戒為無上菩提本，應當一心持淨戒」。戒清淨了，心才能夠寂靜，也就是外面的行為規正了，能夠導致內心的不浮動；不浮動就能夠寂靜，能夠入定，所謂「攝

心成定」；最後「依定發慧，因慧斷惑」，依寂靜之中顯露出佛的真如實相，也依慧來斷除無明。同時，也依據所開發的智慧高低來論其所斷無明惑的深淺。破了見思二惑以及塵沙惑之後，就進入「初住」，即所謂的「破一分無明，證一分法性」，無明分分破，法性分分證，到了「無生法忍」，才能獲得不退轉，否則都有退轉的可能。這個就是三學「戒、定、慧」的過程跟目標。

這一種行持、發心非常的不容易。龍樹菩薩在《十住毗婆沙論·易行品》就說這個是「難行道」，很困難，往往半途就退轉下來了。

在這裡說一個「舍利弗挖眼，七住退轉」的典故。

舍利弗尊者是釋迦牟尼佛十大弟子當中智慧第一的弟子，在《阿彌陀經》當中，他是釋迦牟尼佛的對告眾。因為像淨土這樣既深奧又淺顯，既高深又平常的法門，不是其他的弟子所能理解的，只有智慧第一的舍利弗能夠領受，所以釋迦牟尼佛無問而向舍利弗等述說《阿彌陀經》，當中呼喚了舍利弗三十六次，舍利弗都只有默默地、專一地聽聞，無法回答或者表示什麼。

大乘行者在因地證果之後，必須迴小向大，生生世世難行能行，難捨能捨，難忍能忍。在《雜譬喻經》就有說「發積大善願」，累積大的善願。什麼是大善願呢？也就是「慈悲眾生，求頭與頭，求眼與眼，一切所求，盡能周給」。這個就是「積大善願」。

「慈悲眾生」，「慈」就是與樂，給眾生快樂、安樂；「悲」就是拔苦，拔除眾生的痛苦，為眾生排難解紛，使他離苦得樂。假設對方需要頭，就獻上自己的頭，需要眼睛就給眼睛，要這樣的難行能行，難捨能捨，難忍能忍，犧牲自己，利益眾生，就是菩薩行。所以六度當中，布施放在最前面，這是「饒益有情戒」最基本的。

「布施」有財施、法施、無畏施。「財施」又有外財與內財。外財就是以外面的財物布施，無條件的、無償的，奉獻給需要的人；內財也叫做生命施，是身體的、生命的布施奉獻。像剛剛講「求頭與頭」，頭布施出去了，生命也就沒有了，這種布施叫做

生命施。「求眼與眼」，以現代的科技來講，還不至於影響生命，但在古代而言，是有可能喪失生命的。

舍利弗尊者發了菩提心，要行菩薩道，有一位天人就要來考驗他了。

有一天，天人顯化為一個孝子，坐在舍利弗尊者經過的路邊，傷心的啼哭。舍利弗尊者經過聽到，於心不忍，就向前問他：「某某人啊！有什麼不如意的事呢？為什麼在這裏哭呢？」對方說：「你走開，不關你的事！」舍利弗不以為忤，還是和顏愛語，下心微笑的說：「請你告訴我吧！我是佛陀的弟子，專門喜歡為人排難解紛，你有什麼困難說出來，或許我能夠幫助你啊！」對

方這麼一聽，就說了：「我的問題很難，恐怕你也幫不了忙。」「你就說來聽聽吧！」舍利弗尊者這樣催促著。對方嘆了一口氣，就說道：「唉！我的母親一輩子辛苦的扶養我們長大，現在年紀大，本該是享福的時候，偏偏染了不治之症，醫生說唯有用活人的眼睛煎藥，才能夠治療，而且必須要修道的聖者才有用。活人的眼睛已經很難找了，何況是要修道的聖者，要到哪裡才能找到呢？一想到我病重的母親就快要死去，叫我怎麼不傷心流淚呢！」

舍利弗一聽之後，就微笑的說：「請你不要難過，我正能夠幫助你。」「真的嗎？」「一點也不假，我已經是證果的聖者，而且也已經發大乘心，一切身外之物，我都已經布施給眾生了。這

個時候，我正想有機會，也將這個身體，甚至生命，布施給需要的人。請你相信我，我一定能幫你救活你的母親。來，你現在就來把我的眼睛挖過去吧！」舍利弗一面說著，一面把頭偏過去。這個天人所顯化的孝子說：「唉呀！那不可以，我怎麼敢挖你的眼睛呢！這不是犯法嗎？假若你真的願意救我的母親一命，希望你自已把眼睛挖下來給我。」舍利弗一聽，說的也有道理，就當下勇猛的把左邊的眼睛用手挖出來，然後誠心誠意的交給對方，說：「祝願你母親早日康復。」

可是這個化現的孝子，不但當下不肯接受舍利弗給他的眼睛，連忙搖手說：「唉呀！糟了，醫生說要煎藥治病必須要右邊

的眼睛才有用，左邊的我要了做什麼呢？」舍利弗一聽，大驚失色，心裏想：「唉呀！真糟糕，我怎麼這麼性急，這左邊的眼珠挖下來，還有右邊的可以看，現在怎麼辦呢？」他怪自己粗心，當時沒有問清楚。可是又再想想，本來修學菩薩道，發大悲心，過去的聖者都是捨頭目腦髓的，而且又經過多生多世的犧牲奉獻，所以我現在應該效法過往的聖者。當下他又毫無躊躇的把他右邊的眼睛挖下來給對方。可是對方一接到他的眼睛，不但沒有高興、感謝，反而很氣憤地把他的右眼丟在地上，用腳一方面蹂躪，一方面還罵說：「這是什麼聖者的眼睛，怎麼這麼臭！」舍利弗一聽，心裡就難過了。他想：「你要眼睛，我挖左眼給你，

你說左眼不能用。我挖右眼給你，你又嫌臭不能煎藥，我到底哪裡對不起你，讓你這麼樣的嫌厭。」當下舍利弗尊者非常感嘆，菩提心就這樣退轉了，從此不再想為眾生奉獻頭目腦髓了。

可見要發菩提心，行菩薩道，到達不退轉的境界，非常的不容易，是難行道。

從上述的事例來檢視自己，不難發現：我們即使受了菩薩戒，發了菩提心，但其實所發的這個心並不是真實的，所做的「菩薩道、菩提行」也是很表面的，一遇到考驗，恐怕人人都會退轉，難以過關。

釋迦牟尼佛因地的時候，有「割肉餵鷹、捨身飼虎」的行誼，

這也是天人顯化來考驗的。釋迦牟尼佛過了這關，所以才成為「天上天下無如佛」的佛。這是以自力來行菩薩道，以自力生生世世要達到不退轉的難行道。難行的另一個意思就是有退轉的可能性。

如果是淨土法門的話，就不會有這一些障礙與關卡。因為淨土法門是靠阿彌陀佛的救度，儘管我們沒有戒定慧的功夫，可是只要信受彌陀救度，真心不變；只要專稱彌陀佛名，永不夾雜；只要願生彌陀淨土，永不退轉，那臨命終的時候，阿彌陀佛一定現身來接引，一剎那間就往生彌陀淨土。唯有我們這一個法門，是不必靠戒定慧三學或六度的苦行，而能夠今生圓滿、一世成就

的。所以淨土宗的特色就是「本願稱名，凡夫入報」，而且是「平生業成，現生不退」。

《阿彌陀經》就說：

極樂國土眾生者，皆是阿鞞跋致，其中多有一生補處。

「阿鞞跋致」就是不退轉，「一生補處」是跟佛同等的資格、身分。由這一段經文可以曉得，即使是煩惱凡夫，乃至持戒沒能清淨，也能往生；往生後跟觀世音菩薩、大勢至菩薩一樣，都是一生補處的菩薩。

近代被人所發現到的梵文（印度文）《阿彌陀經》，裡面就說，眾生往生到極樂世界之後，都成為清淨、不退轉、一生補處的菩

淨土宗「四不」

薩。如果由梵文本的《阿彌陀經》這一句話來看的話，是很直接、明朗、令人一目了然的，不含糊、不籠統、不模稜兩可。

若以《觀經》來講，經文說：

光明遍照十方世界，念佛眾生攝取不捨。

念佛的眾生一輩子當中，都安處在彌陀的光明裡面，受著彌陀光明的保護，臨終必定會被光明攝受，往生極樂世界，永不再六道輪迴。

《觀經》「流通分」對於念佛人的身分也有預先授記。怎麼授記呢？釋迦牟尼佛說：

若念佛者，當知此人，則是人中芬陀利華；

觀世音菩薩、大勢至菩薩，為其勝友；
當坐道場，生諸佛家。

釋迦牟尼佛在這一段經文為所有念佛之人授記，授記念佛人與等覺菩薩是同格的身分。怎麼說呢？因為唯有佛是五濁惡世當中的芬陀利花，不受五濁所污染，猶如蓮花不受污泥所污染。念佛者是人中芬陀利花，因為他必定往生，往生必定成佛。從因說果，已經是芬陀利花的身分，所以等覺的觀世音菩薩、大勢至菩薩是與他並肩的同參道友，這也叫做「凡夫菩薩格」，所謂「不斷煩惱，得涅槃分」。

這是釋迦牟尼佛親口所說，經文非常的清楚、明白，沒有模

糊，沒有模稜兩可的解釋。

有關救度眾生這麼重要的法門，必須要清清楚楚、明明白白，旗幟鮮明的高高舉出，讓人家一眼就能夠看到，而且能夠認得，為什麼？淨土法門太重要了！是眾生唯一解脫輪迴的依靠。如果不講清楚，不說明白，不把旗幟鮮明的高舉，而是模糊、籠統，這也可以、那也可以，最後就會誤導眾生。這樣就不慈悲，也是沒有智慧的。

在這裡，釋迦牟尼佛說：「若念佛者，當知此人，則是人中芬陀利華。」這麼樣的讚歎，讓我們欣喜、仰慕，決定修學淨土，專一念佛，永不改變，更不退轉，這多麼可貴！

善導大師也根據這一段經文讚歎念佛人說：

若念佛者，即是人中好人，人中妙好人，
人中上上人，人中稀有人，人中最勝人。

幾乎世間最真善美的辭句，都匯集在念佛人身上了。

好人，我們堪稱是世間的好人嗎？到底好人的標準在哪裡？
孝順父母，奉事師長，友愛兄弟，敦親睦鄰，甚至所謂和諧社會，
使國家富強，使世界太平，這樣的人應該能得諾貝爾和平獎了。
但即使這樣，都遠遠不如念佛人。為什麼呢？善導大師說，那雖然堪稱為好人，可是不足以形容念佛人，因此又加一個「妙」——
妙好人。

「妙」是什麼意思？「妙」就是不可思議。也就是說，我們根本沒辦法讚歎形容他的好，因此進一步又用「上上人」。人間最尊、最上的就是國王，中國稱為皇帝，日本稱為天皇，泰國稱為國皇，英國稱為女皇；可是跟念佛人來比，他就下了，而不是上了；念佛人才是上人中的上人。

世間的人，不管地位多麼崇高，如果不念佛往生，都還在閻羅王的手掌當中，所以都是可憐憫者；因此唯有念佛人，才能獲得這樣崇高的讚歎。善導大師進一步又說「稀有人」，真的，這樣的人很稀有。最後說是「最勝人」，最殊勝的，沒有比這更殊勝的。所以在座的各位念佛人，都是好人、妙好人，都是上上人、

稀有人、最勝人。

不過，善導大師說，我們要「常懷慚愧，仰謝佛恩」。我們以「好」這一把尺來量自身，只有讓自己覺得慚愧，無地自容，所以更加仰謝佛恩。

《無量壽經》第十八願說「念佛必定往生」，意思等同是說「往生必定成佛」。第十八願稱為「念佛往生願」，是往生正因正行的願。有這個因，他到極樂世界所獲得的果是什麼呢？顯現在阿彌陀佛的第十一願。第十一願就說：

設我得佛，國中天人，不住定聚，必至滅度者，不取正覺。

除非阿彌陀佛還沒有成正覺，阿彌陀佛若成正覺，那第十一

願必然是圓滿成就的；第十一願圓滿成就，我們到了極樂世界，還要等待時間，還要從這一個階級上到另一個階級嗎？不用的，當下就領受了「必至滅度」的果實。

四十八願當中，如果有一願沒有成就，阿彌陀佛就還不能成佛，還不能成佛的話，也就還沒有極樂世界，還沒有這句「南無阿彌陀佛」；一旦阿彌陀佛成佛，有南無阿彌陀佛這六個字顯現的話，所有的眾生——此世界、他方世界、十方世界的所有眾生，當下都應該往生。

有預先聽到、信受，他就先往生；有現在聽到、信受，就這一輩子往生；有一輩子沒有佛緣聽到、沒有善根來信受，阿彌陀

佛也不放棄，一直等待著他、引導著他，將來他信受了，就將來往生。這也就是《阿彌陀經》所講的「已發願，今發願，當發願」，就會怎麼樣呢？就會「若已生，若今生，若當生」，可說有願必生。

所以到極樂世界都是依第十一願而成佛。可是一個國土不可能有兩尊佛，因此到極樂世界都稱為一生補處的菩薩，而不稱為佛。極樂世界只有阿彌陀佛這一尊佛，這個就是第二十一願、第二十二願。

第二十一願說「悉成滿三十二大人相」，《大阿彌陀經》就說具足「三十二相，八十種好，皆令如佛」。也就是往生極樂世界

之後，就跟佛一樣都具有三十二相，八十種好，不增不減，都跟佛一樣。第二十二願說「來生我國，究竟必至一生補處」，而且當下「超出常倫諸地之行，現前修習普賢之德」。所以淨土法門稱為橫超的法門，不只橫超三界，而且橫超十信、十住、十行、十迴向、十地，直接到達一生補處的等覺。

「常倫」，一般通途法門，由初地到二地，由二地到三地……，一直到十地、到等覺，有一個階層、一個階層的過程，同時也各有時間性。可是淨土法門它是超越性的，直接到達的，所以說「超出常倫諸地之行」。

「現前修習普賢之德」，「普賢之德」不是指普賢菩薩，是倒

駕慈航，廣度眾生的意思。《無量壽經》第二十二願成就文就說：
彼國菩薩，皆當究竟一生補處。

又說：

皆受自然，虛無之身，無極之體。

「虛無之身，無極之體」，就是涅槃不生不滅的意思。

所以，由《無量壽經》《阿彌陀經》及《觀無量壽經》這三部淨土宗正依經典來看，淨土法門的因跟果都非常的清楚明白——念佛是往生的因，念佛成佛是往生的果。這個理論的經證、文證、理證在哪裡？在第十八願、第十一願、第二十二願。不管是因、是果，完全是阿彌陀佛平等的、無條件的，甚至主動、積

極的呼喚我們，惠賜給我們，期盼我們早日來領受。《無量壽經》本願成就偈就說：

其佛本願力，聞名欲往生，皆悉到彼國，自致不退轉。

天親菩薩的《往生論》，依據阿彌陀佛的「本願成就偈」而言：

觀佛本願力，遇無空過者，能令速滿足，功德大寶海。

「觀佛本願力」的「觀」，不是入定觀想的觀，是觀看、信受的意思。

聞信彌陀的本願力，沒有一個人會空過，都是功不唐捐的。怎麼功不唐捐呢？「能令速滿足，功德大寶海」，能夠快速地在今生讓我們圓滿、具足、擁有成佛的功德之寶。

一般通途法門是從因向果，由戒生定，從定發慧，依六度次第趣進而修行實踐，一步一步地前進，生生世世不退轉菩提心。而淨土法門是從果向因，直接領受無生法忍、一生補處的果，再倒駕慈航救度芸芸眾生。所以淨土法門它另一個特色就是「以果地覺，為因地心，因該果海，果徹因源」。是直接領受彌陀惠賜給我們成佛功德的果實，這就是所謂的「能令速滿足，功德大寶海」。

《莊嚴經》也說：

我若成正覺，立名無量壽，眾生聞此號，俱來我剎中；
如佛金色身，妙相悉圓滿，亦以大悲心，利益諸群品。

又說：

三惡道中，地獄餓鬼畜生，皆生我剎，受我法化，不久悉成佛。

《大阿彌陀經》也說：

三十二相，八十種好，皆令如佛。說經行道皆如佛。

在末法時代，唯有淨土法門才能夠圓滿學佛修行的目的。

《大集月藏經》就說：

末法億億人修行，罕一得道，唯依念佛得度生死。(取意)

《往生論註》也說：

彼土光明，從如來智慧報起，觸之者，無明黑闇終必消除。

極樂世界是無量光明土，是阿彌陀佛的真如智慧所顯現。我

們一旦到了極樂世界，碰觸到阿彌陀佛的清淨光明，愚癡黑暗當下就消除，戒定慧就當下成就。因此，即使我們現生在這裡不能圓滿戒定慧，可是只要專念彌陀佛名，就是高深的禪定與智慧。

《大集經》就說：

若人但念阿彌陀，是名無上深妙禪。

只要專稱彌陀佛名，就已經在無上深妙禪的境界當中。

念佛本身就是深妙禪，所以，以我們的根機，虔誠的專一念佛就可以了，不用求自力功夫的念佛三昧，或者入楞嚴深定。淨土宗的一位祖師省庵大師就說：「不用三祇修福慧，但將六字出乾坤。」聖道門之修行，要成佛必須「三祇修福慧，百劫種相好」，

可是淨土法門不用三祇修福慧，那要什麼？「但將六字出乾坤」。只要專依阿彌陀佛六字洪名，就能夠出乾坤。這裡的「乾坤」不是指天地，而是指三界六道輪迴。

另有古代大德說：「一句彌陀無別念，不勞彈指到西方。」只要專念這一句南無阿彌陀佛，不夾雜其他，則「不勞彈指到西方」，時間一到，當下就往生極樂世界。淨土宗祖師蕩益大師說：「六字洪名真法界，不須方便自橫超。」印光大師說：「莫訝一稱超十地，須知六字括三乘。」一念彌陀就超越十地，為什麼？因為這六個字是涵蓋大、小乘，涵蓋戒定慧、六度萬行的功能、功德在裡面，所以蓮池大師說：「越三祇於一念，齊諸聖於片言。」

一念就能夠跨越三大阿僧祇劫的修行。「齊諸聖於片言」，十地聖者乃至成佛的境界，都在這一句「南無阿彌陀佛」六字洪名當中。這個就是阿彌陀佛的不可思議智，能夠「以短為長，以長為短，以少為多，以多為少」。

「以少為多」，這一句南無阿彌陀佛只是幾個字而已，可是它有無量無邊不可思議的功德；「以多為少」，我們的罪業多如大地微塵，可是一念之間就能夠消除，這就是不可思議。

三、不靠懺罪

純正的淨土法門，眾生與阿彌陀佛是結合一體的，就是所謂的「機法一體」。我們的身心完全投入彌陀的懷抱，與彌陀合為一體，無論時處諸緣，都以彌陀為念，彌陀也跟我們同出同入，一輩子跟我們在一起，沒有片刻離開我們；彌陀的光明不僅從外面環照影護著我們，也一直映照我們的內心，進而徹入我們的骨髓，這就是純正的淨土宗。如果懂得這個道理，就會一句佛號念到底，這就是《阿彌陀經》所講的「一心不亂」。淨土法門的「一心不亂」是這樣的道理和意義。只要是專於研修淨土法門的人，一定會有同樣的見解；雖然是千人、萬人，可是同一鼻孔出氣，

這個就是「六和敬」當中所謂的「見和同解」。淨土法門的「見」——知見，就是這個。有這個知見的話，則所謂「千里同風無古今」。
不靠懺罪。這裡有一張講義（見附錄），共分八點來探討：

1、罪業障礙解脫

有罪業就無法解脫，因為罪業就好像馬路上的大石頭，必須把石頭搬開，車子才能前進。因此，為了解脫三界六道生死輪迴的任何修行法門，都必須先要懺悔自己的業障。

餘門修道，先須懺其現業。若現業不懺，即能障道，則進修無路矣。

這一段法語，是清朝的一位淨土宗祖師徹悟禪師所講的。

「餘門修道」，餘門就是淨土法門之外的其他法門。以八大宗派來講，淨土法門之外的宗派就是華嚴宗、天台宗、三論宗、唯識宗、禪宗、密宗、律宗，這一些都屬於餘門。這一些法門的修行，首先都需要懺悔「現業」——現生所造的種種罪業，如果現業不懺，就會障礙修道；修行上一旦被障礙，就「進修無路」；進修無路的話，接下來的就一切免談。這是以其他各宗各派的修行來講的，所以佛門早晚課都要唱念「懺悔偈」，做懺悔的儀式；也要發願，發菩提心、行菩薩願。

《華嚴經普賢行願品》說：

我於過去無始劫中，由貪瞋癡發身口意，
作諸惡業無量無邊。
若此惡業有體相者，盡虛空界不能容受。

這一段說明：每一個人從曠劫以來，生生世世、世生流轉在三界六道中，由於內心有貪瞋癡，因此推動外面的身口意做了種種的惡業。這一些惡業無量無邊，到底有多少呢？這裡形容說「若此惡業有體相者，盡虛空界不能容受」——如果我們的罪業有物質的形體現象的話，那整個虛空都容納不了，這是很可怕、很嚇人，而且沒辦法想像的。虛空到底多大？虛空無限的大，無邊無際。但是我們的罪業卻比虛空還要大、還要多。這種情形，如同時下廣大虛空中的網路資訊一般，沒有體相，卻無量無邊，

還一直在無止無盡的增加。我們的罪業有多少？不難由此體會。更糟的是，這一些罪業障礙我們解脫成佛，真的非常可怕！

《地藏經》說：

業力甚大，能敵須彌，能深巨海，能障聖道。

「業」，在這裡是指「惡業」。「業」的定義就是「行為」，行為有「有形的」與「無形的」，就是「有表業」跟「無表業」。有形的就是外在，大家看得到、聽得到；無形的是看不到、聽不到，指內在的起心動念，所以起心動念也是行為的一種。

不管是有形或無形的業，一旦造作之後，就有一股力量——即使沒有說出來、沒有做出來，單單在心中起心動念，也會產生

一股無形的力量，這就是業力。

業力會存在阿賴耶識當中，因緣和合的時候，就會結果。業力有一種能量，能使未來開花結果。以唯識學來講，業力可以說是一種種子，將來會起現行；而起現行的本身，又是另一個種子，所以說「種子起現行，現行熏種子」，循環無盡，除非是沒有起心動念，才會沒有業。可是眾生哪有不起心動念的？除非是阿羅漢以上的聖者。因此《地藏經》說眾生都有業，而且業力很可怕、很大，多大呢？「能敵須彌」。須彌山有多大？佛經上說，太陽是在須彌山的半腰繞，可見須彌山有多大。「能深巨海」，用巨海來比喻業力的深廣。「能障聖道」，用障聖道來比喻業力對修行的

妨礙。所以「業力甚大，能敵須彌，能深巨海，能障聖道」。這是一種譬喻，表示業力的可怕。

《地藏經》說：

有天人受天福盡，有五衰相現，或有墮於惡道之者。

這是指欲界天來講。欲界天的天人天壽、天福享盡時，就會產生五種衰相，五衰相現表示即將臨終。一旦死了之後，「或有墮於惡道之者」，有的就直接墮落到地獄，或者餓鬼道，或者畜生道。很可怕，也很無常。因為欲界天是修十善——不貪、不瞋、不癡，不殺、不盜、不邪淫、不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語，因為行十善的功德很大，才能夠生在天上，享受天福。可是，有

一天他也會跟造作五逆十惡的人一樣墮落三惡道，這豈不是很無常？由此可以了解，善跟惡是在一起的，而且也不是究竟的。

《涅槃經》說：

雖復得受梵天之身，乃至非想非非想天，命終還墮三惡道中。

「雖復得受梵天之身」，前面是講欲界天，現在是色界天。色界天最高的境界是四禪天，也就是梵天。雖然生在色界的梵天，甚至是無色界天的非想非非想天，有八萬四千大劫那麼長的壽命，可是「命終還墮三惡道中」，命終還是有可能墮落地獄、餓鬼、畜生。

這真的令人覺得很無奈與悲哀，為什麼呢？能夠生到色界天、無色界天，是不但具足五戒十善，而且禪定功夫是非常高深的，已經有五種神通了。以無色界天來講，是處於非常寂靜的定中，是純粹意識的境界，所以稱為「無色」。但是終有一天還是跟地獄、餓鬼、畜生有分，比人道還要可憐、悲慘。

《正法念處經》說：

無始生死中，業網覆世界。從天生地獄，從地獄生天。

曠劫以來，生生世世、世世生生，我們每一生、每一世沒有不造業的，所以業好像一匹很大的網，覆蓋著整個虛空世界。現代都說網路無遠弗屆，其實業網更廣，廣大到如《華嚴經普賢行

願品》所講的——無量無邊，盡虛空不能容受。

「從天生地獄，從地獄生天」，這個講得就更直接了。從欲界天、色界天、無色界天，直接墮落地獄之中。因為天人的天福盡了，剛好他無始生死業網中的地獄之業顯現了，直接就墮落地獄；如果地獄中的眾生，地獄果報盡了，剛好他無始生死中生天的善業呈現了，就離開地獄，上生天堂。這顯示，天堂和地獄是分不開的，六道輪迴是一體的、是循環的。除非離開六道輪迴，超越了善業跟惡業。不過這裡所講的「懺業」是指惡業，要懺悔自己的惡業，能夠改過重新，最後再超越惡跟善。因為有惡的業，固然會輪迴，有善的業，也是不究竟的。

接下來看第二點。

2、人皆有過，皆須懺悔

每一個人都有罪過。這樣講起來，每一個人都需要懺悔。

善惡六句偈：

善多惡少，惡多善少，善惡具多，善惡具少，
純惡無善，純善無惡。

人的一生業行情況，都含括在這六句裡面。我們一輩子不是善多惡少，就是惡多善少；或者善惡都同多；或者善惡具少——沒有什麼行善，也沒有什麼做惡；或者是五逆十惡，純惡無善；如果是阿羅漢，就是純善無惡。若沒有到阿羅漢的話，多少都有惡，即使善多，還有少惡在裡面。所以這六句當中的「純善無惡」

可以說不存在。因為世上修行而能達到證阿羅漢果的人非常少。

以我們自身來講，我們可以反問自己：是善多惡少，還是惡多善少？還是善惡具多、善惡具少？還是純惡無善？我們都是學佛的人，基本上要「諸惡莫作，眾善奉行」，本應是「善多惡少」才對，但是認真地自我反省，會發現自己其實是「惡多善少」。

或許有的人理直氣壯的說：我不殺人、不害人、不貪取、不做賊，所以我是一個好人。會有這種想法，是因為還沒有學佛、沒有佛法的觀念。其實不殺人、不害人、不貪取、不做賊，這並不算好人，頂多只能說是一個不做世間壞事的人而已。為什麼？所謂「好人」，必須是有做種種的好事，也就是「十善業」，才能

稱為好人；「壞人」，是因為做了壞事，所以才叫做壞人。世俗要被稱為好人，必須要做好事，也就是「存好心、說好話、做好事」，這樣才堪稱為一個好人。若是以佛教的標準來要求，要被稱為好人、善人，就更不容易了。

有一句話說：

若把身口二業所作所言，作為標準，則天下尚有完人；
若把意業中的所思所念，作為標準，則天下無一完人。

看得到的行為——說出來、做出來的是有禮貌的、恭謹的、審慎的，以這個條件來說，世間上還有完人；可是看不到、聽不到的行為——一個人內心的起心動念是怎麼樣呢？那就不堪告人了，若以此為標準，天下就沒有一個是完人了。

又有一句話說：

若從人所見處，作為標準，則世間尚有賢人；
若從人不見處，作為標準，則世間皆是罪人。

以在公眾場合大家所看得到的作為標準，大部分的人都堂堂正正、循規蹈矩的；如果是一個人獨處的話，那每一個人可說都是罪人。因為獨處的話，能夠像《四書·中庸》裡面所說的「戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞」，也就是儒家所說的「慎獨」，能夠達到那個標準嗎？有一句話說：

百善孝為先，論心不論行，論行天下無孝子；
萬惡淫為首，論行不論心，論心古今無完人。

可是佛法修行是講心，因為心是言語、行為乃至思想的根源，也是輪迴的主體，因此修行都要從心去掌握。七佛通戒偈言「諸惡莫作，眾善奉行」，最後則是「自淨其意」。「自淨其意」就是超越善惡，如果心中還執著善、執著惡，就是還沒到達究竟。

《往生論註》說：

人天諸善、人天果報，若因若果，皆是顛倒，皆是虛偽，
是故名「不實功德」。

這句話的意思是：任何的好事，如果不能達到三輪體空，都仍是雜毒之善、有漏之善。

「雜毒」就是還有貪瞋癡摻雜在裡面，所以還會墮落到三惡

道，這就是「有漏」，不能夠出離生死輪迴。「人天諸善」，人的善就是五戒，天的善就是十善，這一些戒善以及所感的果報，都是顛倒、虛假的，都不是真實的功德，因此才會「從天生地獄，從地獄生天」。

什麼是「顛倒」呢？把黑的當作白的，白的當作黑的，正的當作反的，反的當作正的，都是屬於顛倒。「虛偽」就是假的，不是真的。人天諸善、五戒十善，是假的善、顛倒的善，這是從佛的眼光來看，如果以世間來講的話，本來就是要諸惡莫作，不論是五戒也好、十善也好，都要眾善奉行。只是，佛教是講解脫生死輪迴的教法，因此這些善雖也都是佛教修行人應具足的基

淨土宗「四不」

礎，卻不能只停留在這個階段，要超越它。

接下來，進一步來看我們是怎樣的人。《淨度菩薩經》說：

一人一日中，八億四千念，念念中所作，皆是三塗業。

每個人一天當中都有八億四千念，每一念、每一念都是三塗之業。為什麼這麼講呢？這很微細。《地藏經》說：

南閻浮提眾生，其性剛強，難調難伏。

南閻浮提眾生，舉止動念，無不是業，無不是罪。

何況恣情殺害、竊盜、邪淫、妄語，百千罪狀。

眾生都有貪、瞋、癡、慢、疑。「慢」，慢心，就是在這裡所

講的「剛強、難調、難伏」。眾生都有我執，而且個性鮮明者又會更固執，往往內心所喜好偏袒的，就會堅持，心不調和、不調柔、不謙卑，這其實是修行的大障礙。

儒家講「格物、致知、誠意、正心、修身、齊家」，如果個性剛強的話，無論是正心也好，修身也好，都談不上。

「南閻浮提眾生，舉止動念，無不是業，無不是罪。」「舉」跟「止」就是動、靜的意思。我們的行為不是動就是靜，動中所起的念頭也好，靜中所起的念頭也好，都是業。這個業是指惡業，所以「無不是罪」。這就像前面所講的，以身口業做標準，尚有完人，以意業做標準，沒有一個是完人；以所看到的外在

行為作標準，尚有賢人，以看不到的內在意念作標準，幾乎都是罪人。

「何況恣情殺害、竊盜、邪淫、妄語，百千罪狀。」一個人如果沒有仁民愛物的心，而且不能夠自我約束，不能控制自己的情緒，面對事情不能夠理性的話，往往都會造作這一些罪過。

這裡只簡單舉出這幾段經文，顯示我們眾生都有罪過，都需要懷著慚愧懺悔的心。

以淨土宗的祖師來講，他們都有很深刻的慚愧懺悔之心，譬如曇鸞大師有一首偈，很典型的點出我們的人性與果報。曇鸞大師說：

我從無始循三界，為虛妄輪所迴轉；
一念一時所造業，足繫六道滯三塗。

這一首偈可說是曇鸞大師內心真誠的吐露，真誠慚愧的懺悔。他說，我曇鸞啊，一念一時之間所造的業，都足夠被綁在三界六道輪迴之中，甚至沉淪到三惡道，難得解脫。

道綽大師也說：

若據大乘，真如實相第一義空，曾未措心；
若論小乘，修入見諦、修道，乃至那含、羅漢，
斷五下，除五上，無問道俗，未有其分；
縱有人天果報，皆為五戒十善能招此報，然持得者甚稀；
若論起惡造罪，何異暴風駛雨。

也就是說，大乘法門的真如實相第一義空連想都不用想，我們根本都談不上；即使小乘法門的見道、修道、證道也沒有分，我們也不是這種根機。前面兩個是講出世法，接下來講世間法，即使人間的五戒，天上的十善，能夠做到的人也微乎其微。可是論起惡造罪，那就很強烈，好像暴風驟雨。我們就是這樣，如果不掌握自己的情緒，情緒一起來真的像暴風驟雨，很暴烈、很猛烈，一點都不肯退讓，很可怕。

善導大師就是要我們相信自己現在是個凡夫，什麼樣的凡夫呢？是罪惡生死的大凡夫。法然上人也說自己是「三學無分」，是一個談不上戒定慧，沒有這種身分的人。意思就是說，法然上

人自認為他沒辦法修戒定慧，不是這個根機。又說自己是一個無智的人、破戒的人。這其實是祖師的機深信，由於祖師們的智慧深、學識廣，又加上努力的修行，老實的檢點自己，因此能看出自己真實的面貌就是這麼醜陋。如果不是努力修行的話，就難以這樣深入的認識自己、看清自己。因為努力修行又深入法藏的人，他會很清楚地以法鏡來照自己，把自己的內外鉅細靡遺地顯露出來，才曉得，啊！原來自己是這樣的罪惡生死凡夫！以自己的力量永無出離之緣啊！

3、懺悔之字義

懺者，懺其前愆；悔者，悔其後過。

「懺」，從心、非、戈、雙人，戈就是割，也就是從心裡面割捨去種種「非」，種種不對的行為，並向對方至誠道歉，請求原諒。

「悔」，從心、每；每時每刻每事觀照這念心，小心謹慎永不再做同樣的行為，永不再犯同樣的錯誤。故悔有「不再犯」「無二過」之意。

「懺」是從心、從非、從戈，還有雙人，大家看文字就能

夠理解。「悔」是從每、從心，也就是無論何時、何處、何事，都要時刻觀照這一念心，不使這一念心稍微起不好的念頭，所謂「不怕念頭起，只怕覺照遲」。所以修行人二六時中，時時刻刻、分分秒秒都要觀照內心，所謂「一時不在，如同死人」，如果不觀照內心的話，那當下他就不是人，所以說「如同死人」。

以淨土法門來講，就是時刻念佛。當然，我們有睡覺的時候，有動腦筋思維事情、打妄想的時候，那個時候沒有念佛沒關係。但是睡醒了就念佛，腦筋動過了、事情做過了就念佛，妄想打過了就念佛。只要是內心信受彌陀救度、願生彌陀淨土，念佛是無時或忘的，是存在內心永不變更的。

有一句話說：「人非聖賢，孰能無過；過而能改，善莫大焉。」意思是說，只要是人都有貪瞋癡慢疑；只要不是聖賢，沒有哪個人是沒有過失的，過失肯定會有。但過失並不可怕，可怕的是犯了錯誤而沒有悔過之心，不知錯、不願悔改，這才是最可怕的。所以當我們犯了錯誤之後，一定要誠心懺悔，痛改前非，保證以後不再重犯，這樣在修學佛法上，才能夠進步，才會有所成就。

譬如我們欠了人家債務，那就要還錢，以還錢來贖欠債的罪業；如果傷害了人，不論是有意或者是無意的，一定要賠償醫療費，甚至照護他的整個醫療，同時還要誠心誠意的向對方道歉，

使對方能夠原諒我們。這樣的懺悔方式，才算是徹底圓滿的。一個不肯懺悔的人，是沒有辦法在靈性上有進展和淨化的。因為不懺悔意味著靈性的停滯和繼續的污染下去，不懺悔同時也意味著以前的過錯沒有消除，而新的過錯又將源源不斷的產生。

所以懺悔不僅要「懺其前愆」，也要「悔其後過」，以後不再產生同樣的過錯。一般人如果只知道懺其前愆，而不知道悔其後過，以致前罪還沒有消滅，後過又產生了，那就不是真正的懺悔。當一個人出現了後過，就代表懺悔不夠徹底；要真正的將以前的罪過懺除掉，就必須要能夠真正的悔其後過，也就是相同的過錯不再重複續犯。當一個人可以不二過的時候，就可以說已經完全

淨土宗「四不」

懺除前過了。俗話說「過去種種猶如昨日死，未來種種猶如今日生」，所以懺悔能夠使人改過自新，重新做人。

學佛不管是聖道門或淨土門，也不管是哪個宗派，都要懺悔。淨土法門，也要懺悔，也要有懺悔的心，而且懺悔的心反而是一輩子都不能缺的，只是在方式上不同。從結論上來講，淨土法門是以「信受彌陀救度」為懺悔的心情，以「專稱彌陀佛名」為懺悔的行法，除了這個以外，我們是不另外依靠的。

4、懺悔之重要

《涅槃經》說：

有二白法能救眾生：一慚、二愧。

「二白法」，指清白之法，也就是佛法，在這裡是指「善法」。

「善法」與「清白之法」並不完全一樣。善，一般理解的「五戒」之善、「十善」之善，是就世間法來講的。「清白之法」則是指出世間法，是超越善跟惡的。最究竟的白法，就是成佛的法，到達無生法忍。這裡所說的「白法」是世間與出世間法二者都有涵蓋，程度則有深淺之別。

有兩種白法能夠救眾生，使眾生去惡行善，離開三界六道輪迴，乃至成佛。哪兩種白法？一就是「慚」，二就是「愧」。何謂慚愧？《涅槃經》接著說：

慚者自不作罪，愧者不教他作；
慚者內自羞恥，愧者發露向人；
慚者羞人，愧者羞天；是名慚愧。
無慚愧者不名為人，名為畜生。

這裡對「慚愧」下了三個層次的定義，同時作了一個結論。

第一層，「慚者自不作罪，愧者不教他作。」

「慚」，是對自己來講的，自己有羞恥心，不敢做惡事，不去做惡事。

「愧」，是自己不做惡事，同時也不教人家做惡事，也不學習人家的惡事。

第二層，「慚者內自羞恥，愧者發露向人。」

「慚」，自己做了不好的事情，甚至起了不好的念頭，有羞恥心、羞愧心、羞惡心，認為這是不好的、不應該的，心中有一種懺悔的心。

「愧」，自己做了不好的言行之後，找一個對象來表達，不掩蓋、不覆藏，為什麼？因為向人家發露，等於懺悔過了，可以使自己的內心得到安樂；如果覆藏的話，內心是不安的。當然這是指有慚愧心的人來講的，沒有慚愧心的人，他是不會這樣想也不會這樣做的。

第三層次是「慚者羞人，愧者羞天。」

「慚」，自己做了不好的事情，怕讓人家看到、發現，甚至羞於見人。

「愧」，做了不好的事情，對不住天，曉得天無所不知，就像俗語所講的：「人間私語，天聞若雷；暗室虧心，神目如電。」自己暗中所做的以為沒有人知道，哪裡曉得天知、地知，鬼神、佛菩薩都知道。因為懂得這個道理，有羞恥的心，一旦有了不好的言行，自然就會心生慚愧。所以羞人也好，羞天也好，這個都是具有慚愧心的表現。

接下來說：「無慚愧者不名為人，名為畜生。」如果一個人沒有慚愧心，那就失去了人格，人若失去了人格就等於是畜生——

外型是人的形相，實質上跟畜生沒有兩樣，就是一般所講的「披著人皮的野獸」。佛陀對「人」作了這個定義，有慚愧心就是人；沒慚愧心就不是人。外表是人，其實本質不是人，是畜生，下輩子就一定輪迴在三惡道中；輕一點的轉為畜生，嚴重的就入餓鬼、地獄了。

所以不管有學佛、沒學佛，要真正被稱為人，一定要有慚愧的心。《涅槃經》又說：

智者有二：一者不造諸惡，二者作已懺悔。

愚者亦二：一者作罪，二者覆藏。

這是以佛法來為「智」跟「愚」下定義。

什麼叫有智慧？什麼叫愚癡？佛陀以「造惡」跟「懺悔」來解釋。

有智慧的人，他不會去做壞事，假使他做了，他有懺悔的心。愚癡的人則相反，「一者作罪，二者覆藏。」造了罪業、壞事，盡量地掩蓋，盡量地隱蔽，這就是愚者。《涅槃經》又說：

雖先作惡後能發露，悔已慚愧更不敢作，
猶如濁水置之明珠，以珠威力水即為清，
如煙雲除月則清明。作惡能悔亦復如是。
王若懺悔懷慚愧者，罪即除滅清淨如本。

意思就是說，雖然以前做了惡事，後來能夠發露懺悔，懺悔

之後，懷著慚愧心，無二過、不再犯，就好像濁水中放入一顆明珠，因為這一顆明珠的功能，使水得到清淨，好像煙雲消散，月亮清明，月光就能夠照徹大地。作惡能悔也是同樣的道理。反過來說，如果作惡不能悔，則永遠都是惡，不能獲得清明、清潔。

這裡所說的「王」是阿闍世王。阿闍世王殺父害母，這個典故記載在《觀經》中。佛陀跟阿闍世王說，你如果能夠徹底懺悔過去的罪業——不孝之罪、五逆之罪，種種大小罪惡的話，這一些罪就能夠消除，如同本來未犯的樣子。

前面所講的兩種人，在修學佛法上皆能有所成就：第一種是能如法如律的修行、生活，不去犯戒、造罪、為非作歹。第二種

是犯了罪之後能夠懺悔。

「懺悔」可說是人格的清洗劑，經由不間斷地清洗過去心靈的污穢，以獲得靈性的淨化和再生；「懺悔」也像心靈的沐浴，對我們心靈上的種種污染，進行一次、一次徹底地清洗。當懺悔愈深切，愈能夠洗滌我們微細的心念污垢，愈能夠清除我們重大的罪業。

無始劫以來，我們的內心都被貪瞋癡所盤踞，也被妄想、雜念所侵襲、污染。貪心的對象往往就是五欲：財、色、名、食、睡。有貪心就是有物慾，被物慾所蒙蔽就是貪。瞋，就是瞋恨心。瞋心往往起於情緒，情緒大的話就發脾氣，憤恨、打罵一一而起。

所以我們一方面要清心寡欲，一方面也要能夠管理自己的情緒。情緒一起來就立刻觀照，使它不再增長，讓心始終都能安忍、平靜、平和，這對我們修身養性是很重要的。

一旦有了過失，就一定要懺悔。懺悔就是要將深藏內心不好的業識種子，如：貪瞋癡、妄想雜念……投入懺悔的改造機裡面。懺悔能夠改造我們的心性，改造我們的性格，改造我們的命運，使我們的心靈能夠淨化。一念真誠的懺悔心，可以洗滌內心的塵垢跟染濁，如同法水，可以使內心變得澄明清澈。因此要常能觀照，反省自己在身口意上有無犯錯，並且多懺悔，勇於認錯。

《四書·中庸》第一篇有一段話說：

喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。
中也者，天下之大本也；和也者，天下之達道也。
致中和，天地位焉，萬物育焉。

一般人都有情緒，但一個人在喜怒哀樂還沒有產生的時候，也就是心還沒有歷緣對境時，是處在一種平和的，平穩的，不偏不倚的狀態，這叫做「中」。

以佛教來講的話，「中」就是涅槃的佛性，涅槃就是不生不滅，不好不壞，不過與不及。我們平靜的心也較接近佛性，像早上睡醒的時候，內心還沒有面對外境，那時候的心是平和的、平靜的、平衡的，這就是「中」。所以我常強調晨起打坐，因為晨

起的心靈有三淨（靜）：心靈寧靜、空氣清淨、環境安靜。這時若能細細體會，好好念佛，能增長心靈的寂靜；這樣面對外境起心動念時，即使起情緒有喜怒哀樂，也比較能「合乎節度」。所謂「合乎節度」就是不會過與不及，都能維持在一種平穩、平和、協調的狀態。

「中也者，天下之大本也；和也者，天下之達道也。」中，是宇宙萬物之根源；和，是古今眾人所應遵循共通的道路。

「致中和，天地位焉，萬物育焉。」如果能夠達到中和，天地萬物就能夠各安其位而欣欣向榮。團體也是一樣，如果能夠處在中和的狀態，這個團體就能夠協調一致、和合無諍，進而永續

淨土宗「四不」

發展。所以「中和」很重要。

「中和」的根本原則就是「觀照內心」，無事的時候不起念頭，有事的時候能夠適當的對應。所謂適當的對應就是不過與不及，最好的原則是儘量的不起情緒、不發脾氣、不生氣，更不要批評、責備、抱怨，因為這些對人、對己都沒有好處。

一個人內心如果中和的話，五臟六腑就能夠協調。有關情緒管理，《大學》說「修身、齊家、治國、平天下」。修身先要正心，要怎麼正心呢？《大學》說：

所謂修身在正其心者，

身有所忿懣，則不得其正；有所恐懼，則不得其正；

有所好樂，則不得其正；有所憂患，則不得其正。
心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味。
此謂修身在正其心。

意思就是說，心發脾氣了，甚至憤怒了，那心就不平正、不端正了；同樣的，有恐懼的心，有好樂——貪慾的心，有憂患——患得患失的心，也不得其正。不得其正會怎樣呢？就會心不在焉——心不在位置上。就好像一個人，可是沒有心，也就是沒有靈魂，這樣就會視而不見，眼睛明明張開，可是沒有看到東西；聽而不聞，耳朵明明有在聽，卻聽不清楚；吃東西也吃不出味道，這就是心不在；若要心在的話，必須是不生氣、不恐懼、不貪慾、不憂患。

儒家所講的這些修身養性、成賢成聖之道，對我們學佛人來講是一種基礎。對淨土法門來講，出世法（真諦）就是念佛，世間法（俗諦）方面則可以多多運用儒家所講的這些道理。

《大學》修身說：

所謂齊其家在修其身者，

人之其所親愛而辟焉，之其所賤惡而辟焉，

之其所畏敬而辟焉，之其所哀矜而辟焉，

之其所敖惰而辟焉。

故好而知其惡，惡而知其美者，天下鮮矣！

故諺有之曰：「人莫知其子之惡，莫知其苗之碩。」

此謂身不修不可以齊其家。

人往往都會有偏袒、偏頗、偏私的弊病。第一句說「之其所親愛而辟焉」，對親人，對所喜好、興趣的，就會偏袒、偏私，甚至執著，產生我執的現象。一旦有我執、偏袒、偏私，心就不正了，更何況是修身呢？同樣的，對所畏敬的、賤惡的、哀憫的，同樣也會有這種過失。所以，人一定要理性、客觀，不要執著自己的觀點、看法，要捨己從人，與人為善。

《孟子》有一段話說：

子路，人告之以有過，則喜。禹聞善言，則拜。

大舜有大焉，善與人同，捨己從人，樂取於人以為善。

自耕稼陶漁以至為帝，無非取於人者。
取諸人以為善，是與人為善者也。
故君子莫大乎與人為善。

孟子說，如果有人告訴子路他哪一方面有錯誤，子路都會歡喜地接受，也就是願意真心的想去惡行善。一般人如果被指出錯誤或批評，不但會不高興，甚至還會懷恨對方，想辦法要報復。但是別人指出子路的過錯，他卻歡喜接受，謙虛面對，勇於認錯，勇於改過。

「禹聞善言，則拜。」大禹聽到了美善的話，就向對方禮謝，表示他很有心向上、向善、向淨。別人告訴他善的語言，等同是

一位難得的善知識，即使花錢也買不到，費工夫也找不到的。

「大舜有大焉。」舜帝又比前二位有更偉大、超越的地方，是什麼呢？

「善與人同，捨己從人，樂取於人以為善。」只要別人有好的行為，他就捨掉自己的想法來跟隨對方，不會固執己見，違背眾人，以眾人的善為善，效法眾人。

「自耕稼陶漁以至為帝」，他從種田，製造陶器，補魚，一直做到帝王都是這樣。這是在讚美大舜一輩子都是這樣。

「取諸人以為善，是與人為善者也。」以別人的善來自省，並且以身作則推廣出去，這個等於是幫助天下人來做善事，與天

下人共同來做善事。所以孟子就下了一個定義說：「故君子莫大乎與人為善」，一個君子最大的功德，就是「與人為善」。

我們學佛也是要這樣，不固執自己的成見，應該要隨順他人。當然真理有不變的原則，但是在團體當中，以眾人中好的意見為意見，不要固執自己的成見。

《佛遺教經》說：

慚恥之服，於諸莊嚴，最為第一。

我們所穿的衣服就是慚恥之服。有慚恥的人才會穿衣服，沒有慚恥、沒有羞恥心的話，他不會穿衣服，就好像禽獸不會穿衣服。所以，有穿衣服的才是人，不穿衣服的就是禽獸。在所有衣

服當中，慚愧這件衣服是最莊嚴、最有氣質的。我們穿衣服要得體，怎麼樣才算得體呢？男眾有男眾的衣服，女眾有女眾的衣服。如果男不男、女不女的話，這得體嗎？就不得體。而且年老的跟年輕的衣服又不一樣，不能七老八十了，還穿十八歲少女的服裝，這樣也不得體。這裡講最莊嚴的衣服，就是慚恥之服，有慚愧心、有羞恥心。

《佛遺教經》又說：

慚如鐵鉤，能制人非法。

慚恥心、羞恥心就像鐵鉤，我們的心就好像狂象、獅虎豺狼，必須要有慚恥的鐵鉤來控制我們，不然我們就會放縱、為所欲

為。就像之前台北捷運的殺人事件，一個年輕人看到人就殺，不管對方是男是女，是老或少，這可說已經失去了人的心了。

人的心基本上都具備著像孟子所講的：

惻隱之心，人皆有之；無惻隱之心，非人也。

羞惡之心，人皆有之；無羞惡之心，非人也。

恭敬之心，人皆有之；無辭讓之心，非人也。

是非之心，人皆有之；無是非之心，非人也。

惻隱之心，仁也；羞惡之心，義也；

恭敬之心，禮也；是非之心，智也。

像捷運這樣的殺人事件，第一，他沒有惻隱之心；第二，沒

有羞惡之心，不懂得殺人是罪惡的行為；第三、沒有恭敬之心，對於老人家、長輩也殺；第四，沒有是非之心，不能明辨好壞。仁義禮智就通通都犯了，那就可以說不是人了。

一個人會有這樣的行為，主要在於小時候家庭的教育，因為家庭是人生第一所學校。現在學校都偏重智育，但其實德育才是最根本的。德育就是愛心，愛心是最根本的，一個感受到被愛的人，他不可能會去殺人，做不愛人的事情。會這樣，表示內心缺乏愛，缺乏被愛，缺乏被關心。

愛能夠包容一切，愛能夠轉化一切，愛能夠釋放一切，愛也能夠成就一切。愛心給人有希望，有盼望，有未來。希望家庭教

育兒女儘量注重愛，給他感受到父母對他真心的愛。

《佛遺教經》又說：

是故常當慚恥，無得暫替。若離慚恥，則失諸功德。

所以我們應該常懷慚恥的心，不能片刻失去；如果離開慚恥的話，就會失掉許多功德。又說：

有愧之人，則有善法。

有慚愧的人，就會有功德、有善法；沒有慚愧的人，就會失去功德，甚至造作種種壞事。又說：

若無愧者，與諸禽獸無相異也。

《孟子》說：

無羞惡之心，非人也。

沒有慚愧的心，就跟禽獸沒有兩樣。

《菜根譚》說：

蓋世功德，抵不了一個「矜」字；

彌天罪過，當不得一個「悔」字。

我們內心都有貪、瞋、癡、慢、疑。「矜」就是驕慢，慢的過失很大。這裡說，一個人即使他有功德、功勞，甚至善事做得非常多，遍滿天下，可是如果有驕慢心，他那些功德當下就消失了。所以，我們為人應儘量謙虛、謙讓、謙卑、謙退、不居功，

淨土宗「四不」

這樣才能存住功勞、功德。

「彌天罪過，當不得一個『悔』字」，一樣的，充滿天地的罪惡，只要真心懺悔也能夠消除，這個後面會引用故事來做解釋。

5、懺悔之功效

《大般涅槃經》說：

若覆罪者，罪則增長；發露慚愧，罪則消滅。

做了不好的事情，如果掩蓋的話，這個罪會生利息，而且這個利息就像高利貸，利率很高的，將來的果報很可怕。「發露慚愧，罪則消滅。」就像東西放在陰濕的地方，一段期間一定要拿

出來曬曬太陽，甚至清洗，否則一定會發霉。我們的心也一樣，要時刻的清洗，同時要常常拿出來曬曬太陽，否則就會生菌、發霉、壞掉。

《金光明經》說：

千劫所作，極重惡業，若能至心，一懺悔者，
如是眾罪，悉皆滅盡。

即使千劫、萬劫這麼長久以來所造的罪業，一次做懺，也能夠完全獲得清淨。

有一句話說：「假使百千劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」也就是說，我們這一輩子所做的善與惡，有的是這

輩子受果報，有的是下輩子才受果報，更有的是下下輩子以後才受果報。好像植物，有春天播種，秋天就能收成的；也有今年播種，等到明年才能收成；有今年播種，要好幾年之後，才會開花結果的。這表示：只要播下種子，一定會開花結果，只是看它是什麼種子，還有看它是處在什麼環境。所以我們的起心動念、言語行為，如果落入善惡的話，那一定有果報；即使今世不報，來世一定會報。可是如果對此予以懺悔的話，那這個業因就會消除。好像灑下荊棘的種子，如果我們隔絕它生長所需的一切環境外緣，比如：不為它施肥，甚至時常踐踏，這些荊棘的種子就無法生長，甚至就會毀壞，這是一種譬喻。

《業報差別經》說：

若人造重罪，作已深自責，懺悔更不造，能拔根本業。

最重的罪，沒有過於五逆罪，若能夠深自內心自責，懺悔之後不再造，這根本的罪就能夠拔除。

《大集經》說：

百千年垢膩，可於一日浣令鮮淨。如是於百千劫中，所集諸不善業，以佛法力故，善順思惟，於一日一時盡能消滅。

穿了一百年、一千年從來沒有洗過的衣服，可以想見衣服上的污垢一定非常深厚，但只要我們將它拿出來用清潔劑好好的洗，好好的揉，它也還會恢復原來的新樣子。就好像一個器皿，

經過刷洗，甚至刮垢磨光，它也會恢復原來光亮的樣子一樣。所以，身體也好、衣服也好、東西也好、地板也好，都必須要清洗；而我們的內心更要清洗，因為我們的內心長久以來就已經被貪瞋癡慢疑這五種毒素所盤踞了，又常常有妄想雜念在浮動、侵襲、污染，怎麼可以不常清洗呢？「洗心」就是要存著慚愧的心，同時要常常懺悔，因為我們起心動念無不是罪，無不是業。

懺悔得安樂。懺悔得清涼。

懺悔得自在。懺悔得解脫。

我們做了不好的言語行為，如果不懺悔的話，內心就會愧疚、難過、痛苦，不得安樂；一旦懺悔了，就安樂了，內心就清

涼自在，就獲得解脫釋放了。

懺悔的力量猶如「熱湯澆雪、朝陽照霜、水中之鹽」。

「熱湯澆雪、朝陽照霜」這個容易理解，「水中之鹽」怎麼理解呢？我們將一把鹽放在小小的一杯水裡面，會不會鹹？非常的鹹，很難喝。如果將這把鹽放在大湖水裡面的話，或者是放在一個大盆裡面的話，那鹹味就淡了。我們罪惡的鹽，如果用大湖的法水來清洗的話，罪惡的鹽就會釋放。

有關驕慢心的嚴重過失，歷史上有一則有關《慈悲三昧水懺》作者，也就是唐朝悟達國師的故事。悟達法師貴為國師，被當時的皇帝所尊崇。一有高貴的東西，皇帝就會先想到國師。有一次，

從國外進貢了一把很高貴的椅子，皇帝就想到：「這把椅子如果敬獻給悟達國師當作講經說法時的座椅，豈不是更適合？」所以就將這把高貴的座椅供養悟達國師。悟達國師接受了皇帝這把高貴座椅後，產生了驕慢的念頭，結果他的功德就消失了。功德一消失，業障馬上跟著來了，就得到了人面瘡。幸好有一位尊者為他解決這個冤債，同時告訴他就是因為他起了驕慢心，往昔的冤債趁虛而入，才會得到這人面瘡。由此可知，驕慢心是非常可怕的。

另一則，是有關宋朝高峰妙禪師的故事。高峰妙禪師是修禪，他修行很精進，可說是捨身為法。是怎樣的捨身求法呢？他

不是在禪堂裡面打坐，而是在懸崖上打坐。一般人打坐不是昏沉就是散亂，如果在懸崖上打坐，就比較會提起正念，不敢隨便打妄想，也不敢讓自己昏沉，因為一打妄想、一昏沉，就掉下崖底了。所以為了提醒自己保持正念，他都在懸崖上打坐，可說是存著「置之死地而後生」的決心在修行。

但是再怎樣想抵住不妄想、不昏沉也是很難的。有一天高峰妙禪師打坐昏沉了，身體就掉下了山崖，掉到一半的時候，突然間被一種力量捧了上來，安放在平坦的地方。本來應該沒命的，可又被捧了上來，他想：「是誰捧我上來的呢？」他就問了：「是哪一位善神、護法神來救我的？」空中就回答了：「我是護法韋

陀，看你精進修行，我來護法。」

高峰妙禪師當下內心就沾沾自喜，起一個念頭：「唉呀！我的修行還獲得了護法神在我旁邊保護。」他當下就問護法神說：「像我這樣修行的人，大概有多少啊？」護法神見他心生傲慢，就生氣說：「像你這樣修行的人，如恆河沙數之多，而且你是一個懈怠的人，連打坐也會昏沉，因你這樣的驕慢，我五百世不再護你的法了。」高峰妙禪師一聽，他就反省、懺悔了：「真是貪瞋癡慢疑啊！我剛剛起了一點點的慢心，結果障礙就這麼大，罪過就這麼大，護法神此後不再護我的法了，怎麼辦？那沒辦法了，還是要在懸崖上打坐，更要警惕自己了。」

有一天，高峰妙禪師還是控制不住昏沉，掉下懸崖了，他心想：「唉呀！這次是非死不可了。」快掉到崖底的時候，又被捧上來了，這個時候他就更疑惑了，就問空中，又是哪一位善神護法來護我啊？對方說：「我是護法韋陀。」

「啊！你不是說五百歲不再護我的法了嗎？」

「因為你一念懺悔，當下就消了五百歲的罪過。」

由這則典故，可見驕慢之心的罪過，還有懺悔之念的重要性。以我們這樣的根機，起心動念，有意無意都犯了很多罪過——驕慢的心、忌妒的心，不平、不滿、比較、計較的心，尤其是貪欲的心、瞋恨的心、情緒的心很多，就好像大地之草一樣。愈努力修行，愈深入法義，愈真正面對法鏡，愈能看出、看清自己真

實的面貌。所以，一個學佛的人如果沒有慚愧的心，沒有懺悔的心，甚至沒有罪惡感，老實講，那不是學佛的人，不是真正在學佛。因為沒有以法的鏡子來照自己。

6、懺悔之對境

「對境」就是「對象」，也就是要向什麼對象懺悔。

修行人每一天都要懺悔與發願。不只佛教重視懺悔，凡是宗教沒有不重視懺悔的，像基督教、伊斯蘭教、天主教也都很重視懺悔，只是佛教懺悔跟其他宗教有點不同。其他宗教譬如天主教、基督教、伊斯蘭教他們是向他們的上帝或教主懺悔，求得他

們的主寬恕。主寬恕了，他們的罪業才能夠消除；如果不向他們的主懺悔的話，他們的根本罪永遠都不能消除。因為他們是講「原罪」，每一個人生下來，一輩子當中不管行善或行惡，有修行或沒有修行，有修心養性或沒修心養性，都有那個罪，而且那個罪只有他們的主能夠赦免，其他任何方法，任何對象，不論是誰，都無法消除這個原罪。

佛教的懺悔對象是什麼呢？善導大師在《往生禮讚》說：

或對四眾，或對十方佛，或對舍利、尊像、大眾，或對一人，若獨自等；又向十方盡虛空三寶，及盡眾生界等，具向發露懺悔。（《聖教集》頁）

也就是看我們所造的罪是屬於那一方面，懺悔對象就不同。

「或對四眾」，四眾就是比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷。

「或對十方佛」，因為虛空無盡，因此世界無盡；盡虛空遍法界，十方世界都有佛。

「或對舍利」，佛不在了，留下了他的舍利，見舍利如同見佛。

「尊像」，無論是銅鑄的、木刻的，或者雕塑或者畫像，把這尊佛像當做佛的真身。

「大眾」，指現前大眾。

「或對一人」，如我們得罪了對方，那就向對方懺悔，請求

對方寬恕；或者是只要向某一個人，這個就是或對一人。

「若獨自等」，或者靜靜的在某一地方，內心至誠懇切的自我反省、懺悔。

「又向十方盡虛空三寶，及盡眾生界等」，若從這兩段話來講，等於是對十法界的眾生——包括地獄、餓鬼、畜生。等於是至心地向虛空的佛法僧三寶，乃至我們所面對的任何人，甚至任何畜生——「具向發露懺悔」，徹底的向他們發露懺悔。

因為，只要造作罪業都會引起內心的憂慮、懊悔與不安——不管知道或不知道，有意或無意，是大是小，無論在家、出家，有受戒或沒受戒。如同古人所說的「內心負疚，良心不安」。為

什麼？因為我們每人都有「良心」，什麼是良心呢？如孟子所說的「惻隱之心，人皆有之；無惻隱之心，非人也」，惻隱之心就是良心，又說「羞惡之心，人皆有之；無羞惡之心，非人也。是非之心，人皆有之；無是非之心，非人也。」惻隱之心就是仁愛；羞惡之心就是義氣、道義；是非之心就是智，能夠分辨好壞。

也就是說，只要是人都有「仁愛的心、道義的心、是非的心」。這一些都是良心，違背這一些就是違背良心，違背良心就會負疚，引起內心的不安。負疚的念頭如果長時間盤踞在心底的話，就會污染心靈，障礙修行。

所以，不論在家或出家，修行很重視懺悔，每天都要發願懺悔。唯有經常在佛、菩薩、師長、大眾面前發露懺悔，請求原諒，給予改過自新的機會，這樣如法如理的懺悔才能夠消除罪業，消除內心的障礙，此後內心才能夠安定喜樂，順利修行，達到滅罪清淨的目的。

經典上說：「有罪當懺悔，懺悔則安樂。」反之，如果不懺悔的話就不得安樂。以律宗來講，如果是犯了根本大罪，必須在二十位清淨比丘前發露懺悔，但是現在要找二十位清淨比丘的確不容易。輕一點的話，向四個比丘懺悔，或者兩個比丘，或者一個比丘懺悔，或者在大眾面前表白，或者是獨自在佛前求懺悔。

淨土宗「四不」

總之，依所犯的罪內容輕重不同，懺悔的對象就不同。

7、懺悔之種類

懺悔有「事相懺」與「實相懺」。

（一）事相懺：分為上中下三品，如《往生禮讚》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。

（《聖教集》頁）

上品懺悔有三項：要流眼淚，不但要流眼淚而且要流血淚，

同時毛孔中不止流熱汗而且流血。這種至誠的心，懇切的心，悲切悲痛懺悔的心，可以說達到了頂點。

一般人身流熱汗、眼流熱淚是常有的，流血淚還可以看到，流血汗就不曾看到，這樣講起來，能夠做到上品懺悔的人是鳳毛麟角了，必須是上根利器的人才能如此。

中品懺悔者，遍身熱汗從毛孔出，眼中血流者，名中品懺悔。

中品懺悔，即使毛孔不流血汗，但至少眼睛要流血淚，達到這樣的地步才算是中品懺悔。

下品懺悔者，遍身微熱，眼中淚出者，名下品懺悔。

下品懺悔，即使沒有流血汗，也沒有流血淚，但是全身發熱，而且眼淚像潰堤的江河一樣。

此等三品，雖有差別，即是久種解脫分善根人。

這三品懺悔有上、中、下的差別，但只要是這三品懺悔，即使是下品懺悔，也算是宿世以來種下了這一輩子可以解脫的善根的人。

致使今生敬法重人，不惜身命，乃至小罪若懺，即能徹法徹髓。

因為是宿世的解脫善根，所以今生今世對法徹底的敬重，一點不敢違犯，小小的違犯就立刻懺悔，這就是「敬法重人」。「不

惜身命」，這一種懺悔幾乎是付出生命、不惜生命。「乃至小罪若懺」，即使小罪也這樣的懺悔。這樣的話才是「徹法徹髓」，完全依照佛法，而且是出自內心，至誠懇切的懺悔。

能如此懺者，不問久近，所有重障，頓皆滅盡。

能夠這樣三品懺悔的話，不管時間長短，所有大小重業的障礙，都能夠消除。

若不如此，縱使日夜十二時急走，眾是無益，若不作者，應知。

如果不能像這樣的三品懺悔，即使日夜十二時（一時是兩個鐘頭）的拜懺，看起來外表是很精進，但還是沒有效果，不能達

淨土宗「四不」

到懺業除罪的利益，就好像沒做一樣。意思是說，那只是外表，並不是出自真心的懺悔。

雖不能流淚、流血等，但能真心徹到者，即與上同。

這一段話很重要。雖然不能流血汗，甚至不能流血淚，可是如果能夠真心徹到的話，那就跟三品懺悔一樣。那什麼是「真心徹到」呢？後面會解說。

《華嚴經普賢行願品》說：

**我昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，
從身語意之所生，一切我今皆懺悔。**

這一首「懺悔偈」出自《華嚴經普賢行願品》，是十大願行中的懺悔業障，也是佛門中早晚課必誦的。每一個人、每一天，甚至每時每刻，起心動念都無不是業無不是罪，因此就利用做課的時候對佛流露懺悔，請佛加持，消除業障，增長福慧。

「我昔所造諸惡業」，曠劫以來所造的大小、殺盜淫妄、五逆十惡，還有一些很微細看不到的種種罪業。

「皆由無始貪瞋癡」，它從那裏來的呢？最先是從貪、瞋、癡。如果沒有貪，就不會有追求五欲的罪；如果沒有瞋，就不會被八風所動，動不動就起情緒，導致身心病變。身體的病變大部分都是由於情緒而來的，也導致家庭的不美滿，團體的不和諧，

這都是由於瞋心而起的情緒。發脾氣，心有不平不滿，批評、抱怨、責備，這些都會引起不和諧，這個就是瞋。癡，就是愚癡，不明理。為什麼會有貪瞋，根源就是心中無明，不了解空性，不了解真理。

「從身語意之所生」，由貪瞋癡所推動的所有身的動作，口的語言，還有心的意念，「一切我今皆懺悔」，這種種的一切，現在我在佛前徹底地、至誠地懺悔。以上是這首偈的含意。

前面所講的都是「事懺」，是有形的。接下來講「實相懺」，也就是「理懺」，是無形的。理懺就不須誦經，也不須有對象，純粹只從內心去領悟。

（二）實相懺：即是證悟「真如實相第一義空」。

要證悟空性，證悟無我，離開我執，離開法執，才能夠達到實相懺。如《觀普賢菩薩行法經》說：

一切業障海，皆從妄想生，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。

「一切業障海」，表示業障很多，多如大海，顯示我們的業障廣無邊、深無底。

「皆從妄想生」，不管多少、多重的罪業，其實都是從妄想產生的。這個「想」的根源就是貪瞋癡。

「若欲懺悔者，端坐念實相」，要真正徹底懺悔，必須靜坐

思維實相的內涵。

「眾罪如霜露，慧日能消除」，罪不論多少、大小，就好像早晨的露珠，太陽一出來，露珠很快就乾掉了。

「是故應至心，懺悔六情根」，因此我們要老實地、至誠懇切地懺悔六情根，也就是六根——眼、耳、鼻、舌、身、意。由於六根對六塵——色、聲、香、味、觸、法，或者貪，或者瞋，因此種種罪業就出現了。「端坐念實相」，「實相」就是前面所講的真如實相第一義空，真如實相就是佛性，要證悟佛性，才能達到實相懺，因為「三界唯心，萬法唯識」。「心」是思想、語言、行為的根源與樞紐，萬法都是心識所產生的。就好像一棵毒樹，

要拔除這一棵毒樹，單單摘掉樹葉或者鋸掉樹幹是不徹底的，除非將根拔除，不然它還是會繼續生長。「實相懺」就是直接從「心根」拔除業障，但是這方面很不容易，行者必須要達到「無我」——「人無我」與「法無我」，也就是《金剛經》所講的「無我相，無人相，無眾生相，無壽者相」，達到業盡情空才能做到。這是「實相懺」。

如果是禪宗來講，是直接從實相懺下手的，因為禪宗講一切唯心，要證悟心的本體，所謂「父母未生前，如何是你的本來面目？」「參念佛是誰？」禪宗講教外別傳，不立文字。如《正法眼藏》所說：「參禪者，身心脫落也。只管打坐始得，不要燒

淨土宗「四不」

香、禮拜、念佛、修懺、看經。」

一首偈說：

罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡，
罪亡心滅兩俱空，是則名為真懺悔。

這是接續前面所講的從心這個根本下手，一切唯心所造。如果悟得空性，業盡情空，則「心若滅時罪亦亡」——沒有心，也沒有對象，當然也就沒有罪了。「罪亡心滅兩俱空」，這樣就能所雙忘，達到第一義空，這才叫做「真懺悔」。

能做到這樣的人，可說已經是超凡入聖了，以我們的根機來說，這「實相懺」我們是根本做不來的。即使「事相懺」三品懺

悔的下品懺也不容易，那怎麼辦呢？接下來請看第八點：

8、念佛是究竟懺悔

真正懺悔不容易。

一般人都是業力重，習氣深，屢犯屢懺，屢懺屢犯，犯了又懺，懺了又犯，遑論三品懺悔，無有其分。

《觀經》所講「三福」——「世福、戒福、行福」，我們也無分。

「世福」是指世間的人倫道德，也就是「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業」。世間該盡的人倫，我們也做不到圓

滿。所以說「真正懺悔不容易」。

「一般人都是業力重，習氣深」，有頭腦、有學問、有口才，在台上可以講很多殊勝的教理，在台下也可以跟大眾分享很多心得，但這些都只是一種知識、觀念而已。一個人懂得道理，會寫、會講，並不表示他就是那樣的人。有句話說：「若文如其人，古來詩人皆神仙。」因為講是第六意識的知性，可是人的習氣、煩惱是第七意識，尤其第八意識阿賴耶識的業，如同虛空那樣的多。所以，懂得道理之後，必須進一步去刻苦修行，那刻苦修行首先就是要懺悔自己曠劫以來的罪業，還有要能夠導正自己的習氣。但是習氣的改變是很難的，所謂「江山易改，

本性難移」。

有人說八歲定終身或三歲定終身，其實人一出生就已經定終身了。出生的時候，你是男人或女人，生在哪個家庭，跟誰當兄弟，六親眷屬是哪些人，將來會不會當官，事業會不會成就，身體是健康或衰弱，相貌是美或醜，是智慧或愚癡……這些都是一出生就定下來了。

修行人不用算命，如果被算準了，就不是修行人，也不是真正行善積德的人。對真的在行善積德，真的在修行的人來說，算命是算不準的，所以說不用算命。如果不是這樣的話，更不用算命，因為一生下來就已經定了。

因此，大善之人、修行之人他會轉變命運。但是能夠轉的都是業力比較輕、習氣比較不深的；業力重的，或者是比較剛強的脾氣，是不容易轉的，因此常常犯，常常懺悔，每天都在懺悔，每天也都在犯，犯了又懺，懺了又犯，到最後會很無奈的自問：「我這樣一直地欺騙自己，欺騙佛菩薩，到底要不要再懺？」

所以我們講「不靠懺罪」這個主題，一開頭是講要怎樣真心誠意的懺悔，以及懺悔的重要、懺悔的功效、懺悔的對象、懺悔的種類。可是談到最後，發現這一些都是多餘的、不管用的，這一些都只是常識——因為知道卻做不到。那怎麼辦呢？接下來我們看善導大師怎麼講：

《往生禮讚》「前序」說：

若欲捨專修雜業者，百時稀得一二，千時稀得三五。

何以故？乃由雜緣亂動失正念故；與佛本願不相應故；

與教相違故；不順佛語故……無有慚愧懺悔心故。

（《聖教集》頁）

意思就是說，修行如果捨掉專修念佛而去雜修雜行的話，這樣要往生極樂，一百個當中稀得一個二個往生，一千個當中稀得三個五個往生。為什麼？原因在哪裏？善導大師提出十三個原因，這裡引用五個：「乃由雜緣亂動失正念故；與佛本願不相應故；與教相違故；不順佛語故」，這是前面四個，後面還有九個，

其中第九個是「無有慚愧懺悔心故」。

也就是說，如果是專修念佛，就沒有十三種缺失，反而會得到十三種利益；如果雜修，就有十三種缺失。

首先說「乃由雜緣亂動失正念故」。這是很自然的，如果不是專一稱念彌陀名號，肯定是雜行，雜行的話，就會被雜的緣動亂了專一念佛的心。譬如不專念阿彌陀佛而去念八十八佛，就被這個緣引導而不念南無阿彌陀佛，失去念阿彌陀佛的正念。拜萬佛、誦其他經典也是這樣，修其他法門更是這樣。

這樣說，並不是表示不能拜其他佛，不能誦經典，而是要看時節因緣。譬如：我們現在也不是在念彌陀名號，是在溫習跟彌

陀名號有關係的教理。以善導大師的教理來講，是屬於五種正行之一的「讀誦正行」。禮拜其他諸佛也是因為在某種機緣之下，遇到某一尊佛像須要禮拜，我們就用一種感恩的心來禮拜。為什麼？因為我們今生今世能遇到專修的法門，都是因為生生世世以來有十方諸佛菩薩、甚至善知識的引導，不然我們不可能歸根結柢地專一念佛。因此十方諸佛、菩薩、眾生都對我們有恩。我們在這個時候向他禮謝，就不算雜緣亂動。

「與佛本願不相應故」，因為念其他的佛、菩薩，以及修其他的行，跟阿彌陀佛的根本大願——第十八願不相應，沒有感應道交。就好像要電燈亮，卻按其他開關一樣。

「與教相違故」，與釋迦牟尼佛在《觀經》裡面所講的「一向專稱彌陀佛名」相違，所以說不相應。

「不順佛語故」，《阿彌陀經》中，十方諸佛都讚歎釋迦牟尼佛所說的，專一不雜亂的執持名號，就能夠獲得今生往生極樂世界這樣的殊勝利益。這樣的利益諸佛都在一齊讚歎、一齊證明，也鼓勵我們要專一念佛。我們如果不專一念佛，不專修而雜修的話，那就是不順十方諸佛的勸導了。

「無有慚愧懺悔心故」，修雜行的人其實沒有真正的慚愧懺悔心，唯有專修念佛的人才具有慚愧懺悔心。這樣說來，雖然我們沒辦法達到三品的懺悔，可是如果專一念佛，就等同三品懺

悔，達到三品懺悔的功效。

《往生禮讚》「懺悔方軌」說：

雖不能流淚、流血等，但能真心徹到者，即與上同。

亦即：

前所說三品懺悔，屬要門自力雜行之人；

後所說「真心徹到」，即是弘願門真心「信受彌陀救度，專稱彌陀佛名」之念佛人。

三品懺悔是靠自己的力量，以我們而言是達不到的。而且靠自己的力量，即使現在達到了，但是以後還是會再犯，不犯這個也會犯那個，因為貪、瞋、癡並沒有斷除。後面所講的「真心徹

到」就是指弘願門，真心信受彌陀救度，專稱彌陀佛名的念佛人。專一念佛的人，就是這裡所講的「真心徹到者」。

「信受彌陀救度，專稱彌陀佛名」，意即：

信受極善最上法，能度我極惡最下機，而歡喜稱名。

「歡喜稱名」就是「信受彌陀救度，專稱彌陀佛名」；「信受彌陀救度，專稱彌陀佛名」才會「歡喜稱名」。

所謂「信受彌陀救度」就是信受阿彌陀佛這句名號是萬德洪名。阿彌陀佛本身是佛中之王，他的慈悲徹底，能力也最徹底。所以就佛來講，就名號來講，是八萬四千法門當中最善、最上的法，能夠救度我們極惡最下的根機——連下品懺悔也達不到，甚

至並沒有真正、真心懺悔的這一種根機。

這樣的信受，就是「真心徹到」。

懺悔之目的在於消除業障，斷除罪根，以出輪迴。

但能念佛，即能消除業障而出輪迴、生淨土證佛果，
功能等同於「上品懺悔」與「實相懺悔」。

一個專稱彌陀佛名的念佛人，是怎樣相應於「真心徹到」呢？
一方面是信受「機、法」，信機、信法就是有「深心」，真信的心，
也就是「至誠心」的內容。所以有「機法兩種深信」，就是「真心徹到」。

那如果沒有信機跟信法，只是慣性的常念佛，或者臨終的時

候才念佛，這樣也等同真心徹到。為什麼？真心懺悔的目的就是要「消業障、出輪迴、成佛果」，只要能達到這個目的，就跟真心懺悔與上品懺悔及實相懺悔一樣。這個就是講方法論了，只要懂得方法，即使不懂得原理，也沒有真心的要那樣做，可是依照那個方法去做，就達到那個效果了。這樣豈不是跟懂得道理而真心去做，最後結果都是一樣的。

我來講一個「大石乘船」的譬喻。

在古印度時代有一位那先比丘，是一位已經證得了阿羅漢果，有了神通的羅漢。當時的國王叫做彌蘭陀王，彌蘭陀王對佛法很敬重，尤其對那先比丘很尊敬，經常請那先比丘到宮中為他

以及他的皇親貴族宣講佛法。

有一天彌蘭陀國王問那先比丘說：「如果一個人一生之中沒有遇到佛緣，不知道學佛修行，也沒有遇到善緣來行善積德，他是遇到惡人惡境，因此一生從無善行，反而是造惡多端，五逆、十惡、謗法，無所不造，而且根本都沒有慚愧心。這樣的一個人，死了之後應該要墮落地獄的。可是這個人，臨終的時候念了幾句佛號，卻也能夠避開地獄的果報而往生淨土，不必受平生所造業的果報，這似乎有違因果，我實在信不來。」國王又說：「一個人在生的時候，只是殺害一條性命，死了之後也要墮落地獄，這一種因果法則我也相信不來。」

那先比丘聽完了國王的問題之後，就說：「請問國王，如果拿一粒小小的石頭，放在水面上，它是會浮在水面上，還是會沉下去呢？」

國王回答：「當然會沉下去，因為石頭的本性就是會沉的，因此不管是大石頭或是小石頭，一旦放在水面上的話，一定會沉下去。」

那先比丘又問：「如果有一百顆大石頭，把它放在船上，它會沉下去嗎？」

國王回答：「當然不會，因為是放在船上呀！」

那先比丘又進一步說：「同樣的道理，一個一生作惡多端的

人，罪業非常的重，死了之後應該墮落地獄，不可能超脫的，就好像一顆大石頭，照說一定會沉入水底，不可能浮起的。可是那個人如果臨終的時候念佛，靠佛的慈悲，還有佛的願力、功德力的救度，他就不會墮落阿鼻地獄，甚至會出離六道輪迴，往生成佛。這就好像把一百顆大石頭，放在船上，它不但不會沉下去，還能藉著船的運行而到達彼岸。」

那先比丘又說：「一生只害過一個人，罪業相對沒有那麼重，但因為他沒有靠佛的力量，所以就隨著自己的業力墮落地獄，就好像一顆石頭雖然體積小，但因為不是放在船上，所以就隨著這顆小石頭的重力而沉入水底。」

彌蘭陀王聽了這個譬喻就恍然大悟，歡喜合掌的說：「善哉！善哉！」他相信了，疑問也獲得消除了。

我們這個世界叫做「娑婆世界」，「娑婆世界」又稱「五濁惡世」，五濁惡世的眾生內心都充滿了貪瞋癡慢疑的業力種子，只是有的善多惡少，有的惡多善少，甚或一生做惡多端，不曾行善積德，可是絕對沒有一生都在行善積德，不曾做過壞事的。

眾生出生在這個娑婆世界，都有共同的業，共同的本質。也就是說，娑婆世界五濁惡世的眾生，都有煩惱、有罪業，這些煩惱罪業雖然各有輕重，好像石頭有大有小，但只要有罪，就必定還要在三界六道中輪迴。可是如果有佛力讓我們依靠，那不管輕

罪、重罪，都能夠解脫；如果沒有佛力讓我們依靠，那不管輕罪、重罪，都不能解脫，依然都要再沉淪。

所以，如大小石頭乘船，自然通通不會沉入海底而能一齊順利到達彼岸。同樣地，我們學佛的人，尤其是修學淨土法門的人，要自覺自己是一個五濁惡世的罪惡凡夫，就像剛才譬喻裏所講的大石頭一樣，甚至不只一顆大石頭，是百顆大石頭。其實我們的大石頭無量無邊，因此必須靠阿彌陀佛的本願大船，才能從六道苦海的此岸到達涅槃安樂的彼岸，也就是極樂世界。因此我們要真心的念佛，這才是所謂的「真心徹到」，真心的乘坐在阿彌陀佛的本願船。

第十八願說「至心信樂，欲生我國」，「至心」可以就佛和眾

生這兩方面來講，也就是說阿彌陀佛救度眾生是毫不虛假的，如同金剛永不改變；而我們眾生願生極樂世界，仰靠彌陀的救度必須也是真心不虛假，誠心、誠意、實實在在地出自內心；救度的阿彌陀佛與被救的苦惱眾生都是同樣的真心。就好像我們人坐在船上，這艘船是真的要讓我們搭乘到達彼岸，而我們也真心誠意地坐在船上，依靠船，不離開船，這樣船與人、救與被救，就一體不離，永不分開，同時到達彼岸。

彌陀佛名亦名為「拔一切業障根本得生淨土陀羅尼」。

「南無阿彌陀佛」這句六字洪名，它的功能也像《往生咒》一樣，是「拔一切業障根本」，就是能夠拔除我們的貪、瞋、癡、

無明，讓我們離開六道，往生彌陀淨土的陀羅尼。「陀羅尼」就是「咒」的意思，《往生咒》是拔一切業障根本得生淨土的咒。其實這一句彌陀名號就是阿彌陀佛的本身；《往生咒》也是阿彌陀佛的心咒，但是《往生咒》的功能在彌陀名號當中都已具備，念彌陀名號反而直接、單純、簡單、方便。

《觀經》又名《淨除業障生諸佛前》。

《觀經》原名為《觀無量壽佛經》，另一種名稱為《淨除業障生諸佛前》。因為《觀經》最後的「流通分」說：

佛告阿難：汝好持是語，持是語者，即是持無量壽佛名。

持佛名、執持名號，就是《觀經》的核心與重點，只要能執持名號的話就能夠淨除業障，就能夠往生極樂。因此《觀經》另一個別名就是《淨除業障生諸佛前》。

故《觀經》明一聲稱念南無阿彌陀佛，
滅八十億劫生死重罪，直超彌陀佛國，往生報土。

如果名號沒有拔除業障根本的功能，沒有淨除業障的功能，怎麼能夠滅八十億劫的生死重罪，而往生極樂世界呢？

故道綽大師說：

若一念稱阿彌陀佛，即能除卻八十億劫生死之罪。
一念既爾，況修常念，即是恆懺悔人也。

「一念」能夠滅生死之罪，我們豈止一念，我們是常常在念，那念佛人豈不是恆常懺悔的人呢？善導大師也說「念念稱名常懺悔」，若常念佛，則自然成為常懺悔人、常慚愧人，如同「實相懺悔」，亦名為「如實修行」。

「南無阿彌陀佛」是實相法，稱名即是實相懺。實相懺如陽光出，群暗消，一切重罪無不滅除。其餘懺法，凡夫行之，只能滅小小罪，而且有時處諸緣諸般限制，故遠不如稱名念佛。

《大集月藏經》說：

末法億億人修行，罕一得道，唯依念佛得度生死。

真能得度生死，有什麼罪不能懺呢？要我們真心懺悔，以我

們的根機是做不到的，都是懺了又犯，只有「稱名念佛」我們做得來。只要一輩子的稱名念佛，即使沒有真心，它的功能也等同真心一樣。

世間真正的善、真正的惡是什麼？真正的善就是淨土宗宗風所講的「信受彌陀救度，專稱彌陀佛名，願生彌陀淨土」；反過來說，不信受彌陀救度，不專稱彌陀佛名，不願生彌陀淨土的話，不僅沒有超脫生死輪迴，只要遇緣，所有的惡事都會做。

所以，一個大慈善家如果不念佛往生，他最後還是輸給一個迴心念佛的惡人；一個惡人臨終能夠念佛往生，勝過一輩子行善的大慈善家。同樣的，出家不學淨土法門輸給在家，在家能學淨

土法門勝過出家。

最後，希望大家懷著慚愧懺悔的心，專稱彌陀佛名，如同宗祖善導大師所講的——「常懷慚愧，仰謝佛恩」。

南無阿彌陀佛！

二〇一五年元月七日、十一日，二月二十、廿一日

講於淨土宗台北弘願念佛會

附錄——

「不靠懺罪」講義

一、罪業障礙解脫

餘門修道，先須懺其現業。若現業不懺，即能障道，則進修無路矣。（徹悟禪師）

《華嚴經普賢行願品》說：

我於過去無始劫中，由貪瞋癡發身口意，作諸惡業無量無邊。
若此惡業有體相者，盡虛空界不能容受。

《地藏經》說：

業力甚大，能敵須彌，能深巨海，能障聖道。

《地藏經》說：

有天人受天福盡，有五衰相現，或有墮於惡道之者。

《涅槃經》說：

雖復得受梵天之身，乃至非想非非想天，命終還墮三惡道中。

《正法念處經》說：

無始生死中，業網覆世界。從天生地獄，從地獄生天。

二、人皆有過，皆須懺悔

善惡六句偈：善多惡少，惡多善少，善惡具多，善惡具少，純惡無善，純善無惡。

《往生論註》說：

人天諸善、人天果報，若因若果，皆是顛倒，皆是虛偽，是故名「不實功德」。

《淨度菩薩經》說：

一人一日中，八億四千念，念念中所作，皆是三塗業。

《地藏經》說：

南閻浮提眾生，其性剛強，難調難伏。

南閻浮提眾生，舉止動念，無不是業，無不是罪。

何況恣情殺害、竊盜、邪淫、妄語，百千罪狀。

三、懺悔之字義

懺者，懺其前愆；悔者，悔其後過。

「懺」，從心、非、戈、雙人，戈就是割，也就是從心裡面割捨去種種「非」，種種不對的行為，並向對方至誠道歉，請求原諒。

「悔」，從心、每；每時每刻每事觀照這念心，小心謹慎永不再做同樣的行為，永不再犯同樣的錯誤。故悔有「不再犯」「無二過」之意。

四、懺悔之重要

《涅槃經》說：

有二白法能救眾生：一慚、二愧。

慚者自不作罪，愧者不教他作；慚者內自羞恥，愧者發露向人；慚者羞人，愧者羞天；是名慚愧。

無慚愧者不名為人，名為畜生。

智者有二：一者不造諸惡，二者作已懺悔。

愚者亦二：一者作罪，二者覆藏。

雖先作惡後能發露，悔已慚愧更不敢作，

猶如濁水置之明珠，以珠威力水即為清，

如煙雲除月則清明。作惡能悔亦復如是。

王若懺悔懷慚愧者，罪即除滅清淨如本。

《佛遺教經》說：

慚恥之服，於諸莊嚴，最為第一。

慚如鐵鉤，能制人非法。

是故常當慚恥，無得暫替。若離慚恥，則失諸功德。

有愧之人，則有善法。若無愧者，與諸禽獸無相異也。

《孟子》說：「無羞惡之心，非人也。」

《菜根譚》說：

蓋世功德，抵不了一個「矜」字；

彌天罪過，當不得一個「悔」字。

五、懺悔之功效

《大般涅槃經》說：

若覆罪者，罪則增長；發露慚愧，罪則消滅。

《金光明經》說：

千劫所作，極重惡業，若能至心，一懺悔者，

如是眾罪，悉皆滅盡。

《業報差別經》說：

若人造重罪，作已深自責，懺悔更不造，能拔根本業。

《大集經》說：

百千年垢膩，可於一日浣令鮮淨。如是於百千劫中，所集諸不善業，以佛法力故，善順思惟，於一日一時盡能消滅。

《萬善同歸集》說：

然諸福中，懺悔為最，除大障故，獲大善故。

懺悔得安樂。懺悔得清涼。懺悔得自在。懺悔得解脫。

懺悔的力量猶如「熱湯澆雪、朝陽照霜、水中之鹽」。

六、懺悔之對境

佛教懺悔的對境，善導大師《往生禮讚》說：

或對四眾，或對十方佛，或對舍利、尊像、大眾，或對一人，若獨自等；又向十方盡虛空三寶，及盡眾生界等，具向發露懺悔。（《聖教集》頁）

七、懺悔之種類

懺悔有「事相懺」與「實相懺」。

（一）事相懺：分為上中下三品。如《往生禮讚》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。

此等三品，雖有差別，即是久種解脫分善根人。

致使今生敬法重人，不惜身命，乃至小罪若懺，即能徹法徹髓。

能如此懺者，不問久近，所有重障，頓皆滅盡。

若不如此，縱使日夜十二時急走，眾是無益，若不作者，應知。

雖不能流淚、流血等，但能真心徹到者，即與上同。

（《聖教集》頁）

《華嚴經普賢行願品》說：

我昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，

從身語意之所生，一切我今皆懺悔。

(二)實相懺：即是證悟「真如實相第一義空」。如《觀普賢菩薩行法經》說：

一切業障海，皆從妄想生，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。

如偈說：

罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡，
罪亡心滅兩俱空，是則名為真懺悔。

八、念佛是究竟懺悔

真正懺悔不容易。一般人都是業力重，習氣深，屢犯屢懺，屢懺屢犯，犯了又懺，懺了又犯，遑論三品懺悔，無有其分。

《往生禮讚》「前序」說：

若欲捨專修雜業者，百時稀得一二，千時稀得三五。

何以故？乃由雜緣亂動失正念故；與佛本願不相應故；

與教相違故；不順佛語故……無有慚愧懺悔心故。

（《聖教集》頁）

《往生禮讚》「懺悔方軌」說：

雖不能流淚、流血等，但能真心徹到者，即與上同。

前所說三品懺悔，屬要門自力雜行之人；後所說「真心徹到」，即是弘願門真心「信受彌陀救度，專稱彌陀佛名」之念佛人。

「信受彌陀救度，專稱彌陀佛名」，意即：「信受極善最上法，

能度我極惡最下機，而歡喜稱名。」

懺悔之目的在於消除業障，斷除罪根，以出輪迴。但能念佛，即能消除業障而出輪迴、生淨土證佛果，功能等同於「上品懺悔」與「實相懺悔」。

彌陀佛名亦名為「拔一切業障根本得生淨土陀羅尼」，《觀經》又名《淨除業障生諸佛前》。故《觀經》明一聲稱念南無阿彌陀佛，滅八十億劫生死重罪，直超彌陀佛國，往生報土。

故道綽大師說：「若一念稱阿彌陀佛，即能除卻八十億劫生死之罪。一念既爾，況修常念，即是恆懺悔人也。」善導大師也說「念念稱名常懺悔」，若常念佛，則自然成為常懺悔人、常慚愧人，

淨土宗「四不」

如同「實相懺悔」，亦名為「如實修行」。

「南無阿彌陀佛」是實相法，稱名即是實相懺。實相懺如陽光出，群暗消，一切重罪無不滅除。其餘懺法，凡夫行之，只能滅小小罪，而且有時處諸緣諸般限制，故遠不如稱名念佛。

《大集月藏經》說：

末法億億人修行，罕一得道，唯依念佛得度生死。（取意）