

《六祖法寶壇經》第六講

〈懺悔品六〉

近育法師 2018 年 5 月 27 日下午講於金佛聖寺

諸佛菩薩，上人，各位法師，各位善知識：大家阿彌陀佛！

剛剛吃完飯，果金跟我分享了她的感應事情。她說上個月舉辦的楞嚴咒七，太好、太好了！因為困擾她十多年的肚子疼，法會一結束，肚痛就神奇的好了。她說：「哦！法會共修，真的是不可思議！」每一次聽到老人家分享他們的故事，就覺得他們的誠心很令人感動。

我們今天要來看《六祖壇經》的〈懺悔品〉。有五個主題；①自性法身五分香；②無相懺悔；③自心的四弘誓願；④自性的皈依三寶；⑤自性的三身佛。所以從這五個主題我們就可以知道，六祖大師要我們自見自性，自性自度。

吃飯前臨齋，我們都會念「願斷一切惡，願修一切善，誓度一切衆生。」請問有沒有次序呢？是要先修善？先斷惡？還是先斷惡，才能修善，才能夠度衆生。

為什麼修善之前，先斷惡呢？惡，如果不斷的話，善就不起。

就像種菜之前，我們先要除草，對不對？如果要整理房子，也是先要把垃圾給清理出去。修行也是一樣，先要斷惡，才能修善。

任何一個法門，不管是念佛，或者是研究教理，戒律，或是參禪，懺悔是道前的基礎，懺悔法門對任何一個修行人來講都非常重要。

廣州有幾個千年古剎，法性寺——現在叫作光孝寺，還有六榕寺，南華寺。大眾聚集在曲江縣的南華寺請法，六祖大師準備跟大眾傳無相懺悔法，傳三皈。

【於一切時。念念自淨其心。自修自行。見自己法身。見自心佛。自度自戒。】

六祖大師說，在一切時要念念自淨其心，自修自行，自性自度，說的全都是自己的工夫。

【先為傳自性五分法身香。次授無相懺悔。衆胡跪。】

要傳法了，所以請大家先胡跪。為什麼不叫長跪，而叫胡跪？我們先來看看，首先番茄、番石榴，一看到「番」字，就知道不是我們中國本土的東西。中國從唐、宋、到元、明這幾個朝代，在世界上是最強盛的，就有點像現今的美國；當時的中國，是世界的強國，對四面八方來的東西，會給它一個識別名。

這個東西是什麼？胡琴，對不對？這個呢？胡桃。所以一看到「胡」字，就肯定是外來東西。胡人穿的衣服，我們叫胡服；一派胡說、胡說八道、胡說。可見當時胡人跟漢人一講話的時候，漢人聽不懂了，所以就叫胡說。什麼叫八道呢？當時佛法從印度傳過來，胡人講八正道，中國人丈二金剛摸不著頭緒，所以叫作胡說八道，一派胡言，也是差不多的意思。

這個是洋房，這個是洋裝。可見一定是西洋來的東西，對不對？西瓜，是從哪裏來的呢？從非洲過來的，從埃及，再輾轉傳到亞洲來。這一個不是中國的畫，就把它叫作西畫；參加宴會就要穿西裝。所以我們知道，胡跪，可見是胡人傳過來的禮儀。

這個是菩薩的胡跪圖。和中國人的禮儀不同，我們或者是作揖；比較隆重一點的禮，就是三跪九叩，要磕響頭。胡人的禮，就是胡跪。佛經翻譯過來就是胡跪，所以六祖大師就先請大家胡跪，就是長跪，然後準備傳懺悔法。但在講懺悔法之前，他先講自性五分法身香，到底是什麼是戒香、定香、慧香、解脫香、解脫知見香？

好，大家把我剛剛的問題在心裏面先琢磨一下，在講懺悔法之前，為什麼是先講這個五分法身香？首先，什麼是法身？

法身，佛有法身、報身、千百億化身。法身，我們也有。如果我們具備這五個功德，就可以成就佛的法身，可以成就佛身。這五個合起來就是我們的自性。

【一。戒香。即自心中。無非。無惡。無嫉妒。無貪瞋。無劫害。名戒香。】

戒香，如果要供佛，我們就點香，點什麼最好的香？什麼香最名貴？檀香。有人說是沉水，有人說牛頭旃檀。那燒完了以後，過一陣子還香不香？那自然就不香了嘛。那什麼香都可以永遠存在？佛陀說就是這個戒香，我們修行的道德所產生的香，不會因為風吹，我們就聞不到，它永遠都是存在的。

戒香、定香、慧香的由來。在印度有一個商人波利，他要到海裏面去採寶。途中，有一個海神出來，捧了一手的水，於是問商人波利：「你覺得我手上的水多？還是海裏頭的水多？」商人說：「你手上的水多。」海神他就問：「為什麼？」他說：「雖然你捧的水，比海裏頭的少很多很多，可是你這一手的水，如果給非常饑渴的人，那就可以拯救他們的生命；所以你手上的水，其珍貴價值，比海裏頭的水還要高。」海神聽了他的解釋，就非常的歡喜，於是把身上的七寶瓔珞送給他。

這個商人回去以後，心裏頭想：這七寶瓔珞是世間上沒有的，所以他就把寶貝送給波斯匿王。波斯匿王看到很開心，他想要再轉送給他的夫人。他有六萬個夫人，送給誰好呢？於是下命令：誰今天最莊嚴，就把這個七寶瓔珞給她。夫人們無不竭盡所能的打扮。一聚集到一起，結果發現少了茉莉夫人。國王很生氣，問為什麼她敢不來？國王三請她，都沒有來。國王更生氣了，說：「再不來，要砍頭的。」茉莉夫人就傳話說：「因為我今天受八關齋戒，所以不可以戴這一些花鬘、珠寶，我要守佛的戒律。」波斯匿王一到她住處，看到夫人的莊嚴戒相一如滿月一樣，他覺得實在是太不可思議了，他堅持要把七寶瓔珞給茉莉夫人。茉莉夫人拒絕：「我今天受八關齋戒，我要守佛的戒。」茉莉夫人就跟國王講：「你何不把它供養給佛陀？」國王覺得這是一個好主意，所以就把它供養給佛陀。

波斯匿王把七寶瓔珞供養佛陀。佛陀就跟大眾開示，因為守戒的功德，她的莊嚴遠遠的勝過了人世間所有的珍寶。

當我們守戒的時候，一定會遠離貪、瞋、癡、慢、疑；心中沒有非，沒有惡，沒有嫉妒，沒有瞋恨，遠離這些惡行，自然就會有戒香。

【二。定香。即睹諸善惡境相。自心不亂。名定香。】

定，定力，就是心不亂，不管是碰到好的境界，不好的境界，都不會亂。所以達摩祖師說，沒有定力的人，看到惡的境界，就想要遠離，生嫌惡；看到好的，就很想要多多擁有。有定力的人不會，他的心不亂，是平等的。

【三。慧香。自心無礙。常以智慧觀照自性。不造諸惡。雖修衆善。心不執著。敬上念下。矜恤孤貧。名慧香。】

所謂的慧，就是常常用智慧去觀照自性，這麼一來自然就不造諸惡，會做好事情，雖然做了好事情，心不執著。日常生活的所行所作，要像《六祖壇經》講的無念、無住、無相，雖說是三個其實也是一個。

【四。解脫香。即自心無所攀緣。不思善。不思惡。自在無礙。名解脫香。】（自利）

接下來第四個是什麼？解脫香。解脫，就是心沒有攀緣，不思善，不思惡，這個境界很高。前面的戒定慧是我們因地要修的，所得的果就是解脫香和解脫知見。

跟大家分享《五元燈會》裡的一個公案。有一位解脫禪師，又叫文喜禪師。解脫禪師他要到五臺山去朝聖，走到半路，他看到一間茅庵，一位老翁請他進小庵坐。

老翁問他說：「你打哪來？」他回答：「我從南方來。」「南方的道場，他們怎麼樣住持佛法？」他回說：「南方的比丘，末法時期少有戒律。」住持佛法，《金剛經》裏面「應無所住而生其心，」意思是你怎麼樣修習佛法？但是當時的解脫禪師沒有領悟過來。

由他們之間的對話，我們可以知道解脫禪師是修什麼的？修戒的，他執著戒律，所以覺得其他人多不守規矩。

老翁就繼續問他：「南方的道場、那一些廟大概住多少人啊？」他說：「有些三百，有些五百。」

解脫禪師於是反過來問老翁：「這個地方的佛法是怎麼住持？」老翁說：「龍蛇混雜，凡聖同居呀。」我們這裏的廟，就是有龍蛇混在一起，好的不好的，聖凡統統都聚在一起。「住多少人啊？」他說：「前三三，後三三。」

到底幾個？老翁說前三三，後三三。解脫禪師不懂到底幾多人啊！

然後侍者送茶上來。他一喝，哎呀！頓覺身心清涼。老人家問：「南方有沒有這個啊？」「沒有。」

天色晚了，禪師請老翁借宿一宿。老翁說：「你如果沒有執著就可以留一宿。」他說：「我沒有執著。」「你受戒了沒有？」「受戒很久了。」「你都說你受戒很久，可見有執著，不留。」

侍者就送他出來。可解脫禪師心裏頭一直在想「前三三，後三三」。於是問這個童子：「前三三，後三三，到底幾個？」童子說：「大德！」

他沒有理會過來這個童子的意思，沒有領悟幾個。前三三，後三三，幾個？不要太自卑，一千年來都沒有答案。沒關係，我們再琢磨琢磨，再猜一猜。

他就問童子說：「這是甚麼地方？」童子說：「是金剛窟般若寺。」他一聽，這個不就是我要去朝五臺山的地方。等回頭一看，老翁也沒有了，小庵房也沒有了，童子也不見了。哎呀！他覺得他當下錯過文殊師利菩薩，沒有悟，心裏頭五味雜陳。

他下山後就去仰山修行，有一天修開悟了，開悟以後呢，當家師就請他當典座。還記得典座是管什麼的嗎？他就管煮飯。有一天煮飯正開的時候，文殊師利菩薩從炊煙裏面現出來了，可這回解脫禪師看也不看他。文殊師利菩薩就說：「我是文殊，我是文殊。」解脫禪師說：「文殊自文殊，解脫自解脫。」然後文殊師利菩薩就說：

苦瓜連根苦，甜瓜徹蒂甜，
修行三大劫，卻被老僧嫌。

是嫌他嗎？沒有。因為他已經自解脫了。所以文殊師利菩薩非常開心，他覺得他修

行了這麼久——三大阿僧祇劫，終於找到一個知音。

解脫禪師沒有像一般人那樣：哎呀！文殊師利菩薩，我等你很久了。他不著、不思善、不思惡、心無所攀緣。

請問：「前三三，後三三」幾個？有人這樣解釋，你看合不合理。心、佛、衆生三無差別，三個是一個，一個是三個，是不是？有點道理。所以你說幾個都可以啦，心、佛、衆生三無差別。

【五。解脫知見香。自心既無所攀緣善惡。不可耽空守寂。則須廣學多聞。識自本心。達諸佛理。和光接物。無我無人。直至菩提。真性不易。名解脫知見香。】（利他）

第五個是什麼，還記得嗎？解脫知見。這個解脫跟解脫知見是見性了以後不攀緣，不攀緣以後呢，不是整天眼睛閉起來坐在那個地方不管事。六祖大師說還要和光接物，就是能夠度衆生，同其塵，同其光，這老子講的，叫和光同塵；佛教的術語就是能夠利行同事，就是衆生做什麼，就示現跟他是一個樣子，就比較容易去度化他。

這五分香功德，如果我們修成了，就可以成就我們自性的法身。這個香要內熏，剛剛講的沉水香、旃檀香，這些都是外在的熏香，能不能幫助我們成佛？它沒有辦法幫助我們成佛，唯有回光返照，去看我們的自性，才有辦法成就我們的法身。

接下來一句要講無相懺悔。請問：懺悔之前，為什麼要講五分法身香？為什麼要講戒定慧？為什麼要講解脫？解脫知見？叫我們不要攀緣，叫我們還不能耽空守寂，應該要能夠去度衆利生，為什麼要講這個呢？不就是〈懺悔品〉嘛，為什麼不直接就講〈懺悔品〉呢？

在懺悔之前，我們首先應該要有返照的工夫，辨明什麼是善，什麼是惡，什麼是功德相，什麼是過失相，那我們才能懺悔嘛。什麼都搞不清楚，善惡不分，我們怎麼懺悔。對不對？所以六祖大師先跟我們講戒定慧，就無惡無非，心要不亂，要智慧觀照，要不攀緣，然後還要能夠去度衆，先跟我們講這個功德相；所以當我們做錯了，就知道應該要懺悔嘛。

接下來有兩個影片，你來比較一下，那一個不會再犯的可能性高。三個抽菸都被逮個正著，統統都送到校長那去處罰。你覺得他們會改過嗎？就很像闖紅燈，那個不守規矩的人一定就會東張西望，看有沒有警察，或者是看有沒有監視器，對不對？你說他是不是會從心裏面去覺得他做錯事情？不會。

來看第二個影片。看看，是不是這個人會比較容易改壞習慣。這個比較會有切身之痛，他知道什麼是過失相，對不對？所以他打心裏知道錯了，比較容易戒煙。所以我們一般來講懺悔的時候，如果只是為了規避處罰，往往不長久，只有從自心裏面去起慚愧心，這個過比較能夠改過來。

我們來看六祖大師講的這個無相懺悔，大家請看：

【善知識。各隨我語。一時道。】

【弟子等。從前念今念及後念。念念不被愚迷染。從前所有惡業愚迷等罪。悉皆懺悔。願一時消滅。永不復起。】

這個講愚迷染，講的是過去。

【弟子等。從前念今念及後念。念念不被憍誑染。從前所有惡業憍誑等罪。悉皆懺悔。願一時消滅。永不復起。】

第二個是憍誑染。

【弟子等。從前念今念及後念。念念不被嫉妒染。從前所有惡業嫉妒等罪。悉皆懺悔。願一時消滅。永不復起。】

第三個是嫉妒染。

六祖大師要求我們懺悔前念、今念、後念。我們做錯事情後悔，一般來講都懺悔：哎呀！我做錯了事情！為什麼要懺未來呢？為什麼要它永不復起呢？重點就在「永不復起」！因為我們如果沒有發心，發誓願將來絕對不要再做，那我們會很難跳出輪迴。就拿剛剛抽煙的影片為例，他會一直抽下去。所以必須要發很堅固的誓願，

「我以後不要讓它起來」這樣子的一個念，才有辦法把惡斷掉。

接下來我們要來討論一個問題，說是：不是講無相懺悔嘛，那無相講的就是無念嘛，講的就是一切法空，既然一切法都空了，那到底有沒有因果呢？不是說法空嗎？那怎麼還有因果呢？如果沒有因果，那我做錯事情有什麼關係，一切法空嘛！

請問：無相懺悔，一切法空，跟因果法則有沒有違背？沒有違背。為什麼？先想一下，我們無相懺悔講完的時候來討論一下。這是佛法非常重要的一個概念，一切法空，緣起性空，可是又講因果，鐵律。

我們來看，整個懺悔可分為有相懺悔跟無相懺悔二種，六祖大師講的是無相懺悔，就是剛剛我說的一切法空---罪性本空，但是為什麼又講因果法則？

有相懺悔有三個方法，責心懺、對首懺跟取相懺。所謂的「有相懺悔」，就是在一定的時間，具備一定的儀式，來作懺悔的工作。

「責心懺」，是屬於懺悔輕戒。我們舉一個例子來講，大家都曾經坐過飛機，飛機旅途上空中小姐會送餐，如果她坐您鄰座的先生喝紅酒還是白酒，你是坐在走道，然後最裏面那個先生點了紅酒，你就順手幫忙遞酒，酒杯過去，你就犯了戒了，犯什麼戒？「自身手過酒器與人飲酒者，五百世無手。」五百世都沒有手做菜，彈吉他了，五百世無手啊！又譬如：在外面吃飯，不小心吃到五辛，因為很多西方人覺得蔥蒜是植物嘛，所以它不算是葷。可是你不小心吃了，那你怎麼辦？就責心懺，或者在佛堂前面，到佛菩薩面前講一講就好了；或者是拜大悲懺，或者是拜佛、念經，做一點好事，這不是很重大，因為不小心，無心嘛。所以這個責心懺就可以了。

第二個是「對首懺」，比如說謗毀人家了，因為嫉妒心起來了，譬如說果華有什麼了不起，他不過比我多念幾本《金剛經》而已啊。這個嫉妒心起來，酸味就起來了。直接去向當事人懺悔，這個是一個很好的方法，可是有時候就很不好意思，又或者現代人的福德因緣不具足，要注意了，需要找一個清淨、有德的善士。為什麼要找一個清淨有德的？什麼叫做清淨有德的？標準在哪裏？

這個是我們日常生活常常碰到的，所以我們就花比較多一點時間來講。什麼是清淨

有德？能夠保密啊，不會大嘴巴去幫你宣傳啊，哎呀！那一個人怎樣怎樣，然後到處打聽；第二，應該有包容心，願意傾聽，他本身品格操守有一定，所以他願意去聽我們的過失。最好是跟同戒的，比如說兩個同樣都是受菩薩戒的，或者是比自己受的戒要更高一點的清淨有德的善士去作懺悔。因為瞭解彼此的戒條。不要找下戒的人作懺悔，就像大人就不要去找幼稚園的學生去懺悔。

第三個是「取相懺」。犯了殺、盜、淫、妄、酒重戒，懺悔的時候，就要有瑞相現出來才會滅罪。等一下我們會講什麼是瑞相，如果犯重戒了，我們要懺悔，我們希望知道自己的罪滅了沒有。我們等一下來看。

「無相戒」，六祖大師的開悟偈，「何期自性，本自清淨；何期自性，本自具足。」所以我們自性本來就跟佛無二無別的，所有的萬法是由心所生的，一切法空，如果我們不執著，就恢復自性本自的清淨。

一切法空，到底有沒有違背因果法則？很多人做了錯事，就說反正一切法空，罪性本空，沒有關係。沒有那麼容易，當我們時不時仍會憶念起來，其實罪都沒有滅。

請問：在誦戒之前念的這個偈頌，到底講的是有相懺悔還是無相懺悔？

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。

這個是無相懺。

再來看，有聖人、有君子、有小人，小人不是指獐頭鼠目，作奸犯科的人，指的就是一般的凡夫，我們都是小人。這三個寡過、多過、無過，要怎麼配？

小人是多過，君子寡過，所以聖人是無過了。標準答案，錯！

小人老覺得自己棒的不得了，只有聖人才會講都是我的錯了，這個就是我們需要回光返照的地方。君子的過，很像日月，大家都看得見；小人就常常要把它粉飾，要把它蓋起來。為什麼需要蓋起來？因為太多錯了，所以需要蓋起來。事實上大家講得也沒錯，很多的錯，可是認為自己一點錯都沒有，常常都會覺得都是別人的錯。

我們現在學佛了，還要加念一個咒「一切都是我的錯，」常常念這個，人跟人之間的衝突就會比較少一點。

《大乘大集地藏十輪經》『佛法有二種健人，一者、不作諸惡，二者、作已能悔。』健人，就是很好的人。

你覺得哪一個是我們比較能夠做到的？第二個啦。不再作惡，好像還不是我們的程度，水準不到那裏，如果我們能夠做到不二過，就已經非常了不起了。現在我們做錯事了去懺悔，因為我們有觀照功夫---回光返照，知道做錯事情要懺悔，是不是很希望自己懺悔懺乾淨啊，是嗎？

什麼是懺乾淨的相？至心懺悔，覺得身心輕利，或者是夢中有佛來摩頂，見光見華；讀經典的時候，非常的輕利，很容易明白佛陀的教理，例如讀《楞嚴經》智慧就大開，《華嚴經》一下就看得懂，這個就是滅罪的相。

可是沒有見光見華怎麼辦？還有方法，一百天為一個加行，加功用行。就像要考大學，一百天三個月要衝刺，就選擇一個固定的法門，比如說八十八佛，或者是拜大悲懺，然後就志心懇切的拜一百天；還是沒有見光見華，再加行一百天，三次都沒有好相，也沒關係了，雖然重罪沒有滅，但這個罪沒有增長，這個也是好事。

但是我要提醒大家的，一般來講就是我們犯了比較嚴重的罪之後，心裏會有一個非常大的期待，我要見光見華，我晚上努力地作夢，都想夢到佛菩薩來給我摩頂，師父啊！你要原諒我，請給我滅罪的好相。是不是會有這樣的渴望？

這個心態就不好，應該是要什麼樣的心態？就努力的，誠心的去懺悔，不管罪滅不滅，我就是做我應該要做的事情，這個才是正確的心態。比如我現在犯了一個錯誤，然後我去懺悔，就一直希望吸到香味，這就走錯路了。所以懺悔的心態要調整好。

另外第二個要提醒大家的是，我們知道犯錯了，知過，回光返照是第一步，一切都是我的錯，不是嘴巴說的這一切都是我的錯，要有慚愧心。佛教裏頭很重要的就是有慚愧心，有煩惱知道對治，不怕煩惱多，知道對治。我知道懺悔了，然後改過，改過了、懺悔了以後，放下，不要老是把它提起來；否則就會像漩渦一樣，一直會把

自己往裏頭帶，這麼一來人生會過的苦不堪言。學佛，應該越來越輕利光明才對。

在臺灣，有位佛友，得了鼻咽癌，她老想著自己罪障深重，要不然怎麼會得鼻咽癌；我都這麼努力學佛了，還得癌症，一定是罪障深重。所以她就戮力的造福，讀大乘經典、拜懺，福慧雙修。經過一段時間她就回去廟上，每一回他會問廟上的人：「我罪滅了沒有？」往往得到的答案是：「沒有，還有很多啊！」那一天在回去的路上，肯定心情就非常的沉重，「我果真罪障深重！」然後又修了一段時間，又滿心期待地回去廟上，問：「我罪輕了一點了沒有？」「沒有！」就這樣期待又失望，她永遠都活在非常不快樂裏面，病怎麼會好呢？

這個不是我們學佛的目的，不是懺悔的目的。弘一大師說：「以前種種譬如昨日死，以後種種譬如今日生。」昨日種種，我們已經懺悔悔過了，今天是一個新的開始。懺悔了，斷相續心，就把它放下，不要一直把它放在心裏頭抓著不放，你會被它抓著走；跟剛剛講說有沒有滅罪，這是一樣的，心態上面不對。所以我們就做我們應該要做的事情，我做錯事情我就正確面對它，我就懺悔，懺悔以後我就不再做了。這也是大悲懺一直講的很重要的概念，「斷相續心」，這是我們懺悔需要注意的地方。

有一對師徒住在山上，小沙彌有一天就問師父：「什麼是佛教？」師父回答「諸惡莫作，衆善奉行，自淨其意，是諸佛教。」「書上都這麼講，師父，您可不可以把您平常修行的心得告訴我？」

師父就反過頭來問徒弟：「你平常都做什麼？」「師父怎麼做我就怎麼做了；師父對人不生氣，我也不生氣，我就學您嘛，您喜歡去幫助人，我就學您喜歡幫助人。」沒想到師父說：「我叫你學佛，你怎麼學我，你就學我的外表，你能夠看得到我的心嗎？他就說：「我跟師父朝夕相處，所以我能知道您的心啊，一如您也知道我。」

師父一聽之下，就嚴肅地跟他說：「我時時回光返照，看看自己如果太躁動了，我就要把自己平和，安靜下來，我這麼觀自己的心，都不能把握我的當下的，你怎麼可以學到我的心呢？」我自己都沒有辦法把握我自己，你學我的心？

這小徒弟知道錯了嘛，所以師父就說：「那就去面壁嘛！」就去思過去了。

結果第一天，也沒有人送飯給他吃，他想：肚子很餓，可能師父年紀大了，腦筋不太好，所以忘記叫人送飯給我吃。沒關係，就原諒他。第二天，還是沒有人送飯來。哦！可能師父要考驗我，我應該要忍耐，忍耐忍耐婆婆訶。

那師父就在暗中觀察他，發現徒弟的臉色一直沒有瞋恨。就覺得有一點味道了，他就進去跟徒弟說：「你跟我到禪堂裏來。」一進去禪堂，桌上有一碗供飯啊，旁邊還有三個銀元。師父就說：「這兩天看你的臉色沒有瞋恨，保持很祥和，還不錯啊。你想到一些什麼啦？」徒弟就說他的心境。

師父說：「已經過午了，那一小碗飯也填不滿肚子了，乾脆這樣子，你就拿著這三塊錢下山去。」下了山，要準備去買饅頭，結果碰到個乞丐，他想：我三塊錢買兩個饅頭，一個給你也吃不飽，算了算了，我自己吃就好了。所以他就去買了兩個饅頭，正準備要吃起來的時候，良心發現了，他就覺得人家很可憐，我還是個出家人，真是丟臉啊，一點慈悲心都沒有！這麼一想啊，就趕快把兩個熱騰騰的饅頭送去給乞丐了。兩個都給他了，哎，心裏頭就覺得輕利起來了，因為幫助了應該幫助的人。

繼之一想：師父不是說，諸惡莫作，衆善奉行嘛。我一看到那個乞丐的時候，慈悲心沒有起來了，只顧得自己肚子很餓。身生病了，肚子很餓嘛；心也生病了，沒有慈悲心，身心都生病了，佛法就醫我這個身心的病。越想越開心，越想越開心，覺得自己挺有體悟的了。

所以就飛奔回去想跟師父報告，我餓這一頓，體悟可大了。回去，看到師父就迫不及待的要跟師父說，沒想到師父：「慢點慢點，你去想想，明天再來跟我報告了。」隔天的時候，就哇哇哇的跟師父講啊，衆人眼睛瞪大大的，就看著這一個小師父。哎呀！真是講的好啊！結果你知道師父怎麼說？「一無是處。」然後頭也不回就走了。

徒弟愣愣的站在那個地方，前思後想：大家都讚歎我，可是師父說我一無是處；我也知道諸惡莫作，衆善奉行，可是我就喜滋滋的要來跟師父報告。師父說的沒錯，

一無是處。所以越想，就越覺得這老和尚真是教導的好，我雖然勉強做到諸惡莫作，衆善奉行，可是我沒有常常去觀我的心。他這麼一想，對著師父就忍不住的遙空禮拜，他覺得唯有菩提心、清淨心，念念都能夠不僞誑，念念都保持平等，心平如水的時候，這才真正跟佛法的義理相應。這就是觀照懺悔的力量。

懺，是懺其前愆，以前曾經做過的事情，後悔了，做錯了，還要悔其後過，不是後面還沒做嗎？怎麼要開始後悔了？意思是，我就發誓願，發心以後不會再做同樣的錯誤，這樣子才能夠斷錯誤的根。如果我們只知道懺其前愆，不知道發誓願悔其後過，不要再做同樣的錯誤的話，往往就會一直不斷的重複錯誤，所以懺悔重點是在斷相續心，不要再犯同樣的錯誤。

在佛教裏面常常會講因跟果，我們做的因，所作業不亡，也就是會有果。在業報還沒有成熟之前，我們有沒有辦法去改變它，不要讓業報這麼快成熟？有辦法！也就是說如果有種子，我們不要給它施肥，不要給它水，它就沒有機會長出果子。所以我們能夠把握的就在這個地方，就是緣這個地方，我們不要再加陽光，再加水，再施肥去給雜草，它就不會有果出來。

所以我們如果做了錯事，不要再給它環境，比如說我們現在放進去八識田的種子，全部都是好的種子，那壞的種子它就會在倉庫的最裏邊最裏邊，它沒有機會讓我們隨手拿出來，那它就不能去現形。所以我們要常常回光返照，重點的在這裏。

我們說無相懺悔講的是一切法空，一切法空有沒有違背因果法則？為什麼沒有違背因果法則？我們做錯事情要不要懺悔？要懺悔，在因果上面，我們還是要懺悔。在理上面，我們知道一切罪性是空的，我們懺悔，斷相續心，但是要放下，因為罪性本空，一切法空。我們經過懺悔，還是跟佛一樣清淨無染，無二無別的，這個是懺悔的基本概念。

就好像種子，如果它的法是實有的，是不空的，那它永遠都是一個種子，它是實的，永遠都是一個種子；它不能產生變化，不可能發芽，不可能長大，不可能變成果實。因為它是實的嘛，不是空的，它就沒有辦法容水進去，也就沒有發芽的可能性。正因為它一切法空，才有因果法則，有變化，所以一切法空跟因果法則沒有相違背的。

我們做錯事情還是要有相懺悔，但是要有何期自性本自清淨，要有無相懺悔的基本概念。

懺悔還要發誓願，一定要發誓願，讓自己的心堅固下來，不會再繼續做，才能斷相續心。我們一般說，「衆生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷。」可是六祖大師說，「自性衆生無邊誓願度，自性煩惱無邊誓願斷，自性法門無盡誓願學，自性無上佛道誓願成。」

我們在作晚課放蒙山的時候，我們是先念哪一個？是先念衆生無邊誓願度，還是先念自性衆生誓願度？先念「衆生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」六祖大師他講的是，自性衆生、自性煩惱，有沒有衝突？

這是釋迦牟尼佛的四弘誓願，釋迦牟尼佛他是一個悟道成道的人，悟後他自己自受用了，自己功德圓滿了，品德完美無缺，所以他來度我們這一些煩惱衆生。

六祖大師講「自性衆生誓願度」，就度自己心裏面衆生，所以這是兩個嘍---不一。我覺得佛陀六祖大師說的是一個，不二，是一個，為什麼呢？

我們在上一次講大珠禪師，大家應該還記得，他寫了《頓悟要門論》，他說：「衆生自度，佛不能度。」如果佛可以度我們的話，應該現在沒有衆生，沒有六道衆生，因為佛是慈悲的嘛，他怎麼可以看我們受苦，不度我們。

所以我們沒有被佛度，問題出在我們自己。佛他只能說法，告訴我們教理，方法，我們依照他所說的法去修正自己，這就是自度。你說，佛不是法力無邊嗎？他的媽媽，可不可以就讓她從忉利天直接就到淨土去？佛也是透過說法，讓她自己自度，魔王也是一樣的。所以藉由佛的說法，衆生能夠體悟而去修證，才能夠得悟，所以說自性自度。

再說，所有衆生是我們心裏面的衆生，萬法唯心，所有外面的人、事物，全部都是我們自心的顯現，如果沒有自心，其實也就沒有，完全是我們自心的顯現。所以說我們的自性創造了萬法，我們的自性本自具足，度了心裏面的衆生，其實外面的世界就平了，所以它是一個的。

六祖大師講，不是我慧能度大家，心中的衆生——邪迷、狂妄、不善、惡毒、貪、瞋、癡都是衆生，八萬四千的衆生。好的衆生，自己就可以得度，不好的衆生就要靠我們度，所以自性自度說的是這個意思。

接下來「煩惱無盡誓願斷」，大家有沒有煩惱？有，慧航的煩惱就是他的兒子；女人最大的煩惱就是婆婆媽媽，就婆媳之間的關係。只要是人，就會有煩惱。

兩周後是華嚴法會，中午時間法師會跟大家講五行，只要懂得五行，無論是在公司裏面、在家裏面，你都知道自己的位置是在哪裏，就不會扮演錯角色，就很容易配合，如果人人沒站錯位置，家庭就會和合，公司就會興旺。又譬如一個老人家，以五行來講，應該是要在北方的位置，北方的位置如果按照中國人的房子而言，就是在最裏面，最裏面就是客人來的時候，都不會去接待，要決斷事情也不用做，就是在楊桃樹下去享清福的那種了。如果是父兄的位置，你就要承當，不要去當老人家位置，認清楚自己的位置，就能扮演好自己的角色。那團體，不管是家庭，不管是公司，不管是國家社會，就會活絡調和得很好。這非常重要，每一個家庭，公司，國家裏面，都有五行，我們都要認清楚自己的角色是什麼，把自己應該要盡的份做好。就是儒家說的「敦倫盡分」，認清楚就會好。

煩惱來了怎麼辦啊？煩惱來了，以前的作法都是跟著境走，被漩渦一直往下帶，現在學佛了，首先就要先認清楚煩惱。佛教講對治煩惱，不怕煩惱多，怕的是不知道怎麼對治。知道煩惱以後呢，怎麼樣保持冷靜呢？佛教給我們八萬四千法門嘛，就要看看你比較契合哪一個法門。以前在家的時候，就跑去逛街了大吃一頓，或者是去看電影麻痹自己，暫時脫離那個情景。現在我們學佛了，會有不同的方法，可能去打坐，可能觀呼吸，可能是去拜懺，但是這些只是暫時讓自己冷靜下來，接下來要跟自己對話，這是我的方法。

我覺得平常不要讓自己的時間排的滿滿滿滿的。忍過去，沒有解決根本的問題，是要跟自己對話，就好像在跟另外一個人諮商。所以泡一杯茶，自己跟自己說話。我們知道畫畫都要留白，寫書法也不是整張的字寫滿的，都要留白，所以我們要留一點白給自己，自己跟自己對話。「你為什麼會這樣子啊？」「我也不知道我這樣子啊！」「有沒有什麼方法可以改變啊？」跟自己對話。傾聽，對話，慢慢的就可以找出一

個轉念的方式嘛。這就是自性自度。還是提醒大家，不怕煩惱多，但是要知道怎麼對治。

【善知識。歸依覺。兩足尊。歸依正。離欲尊。歸依淨。衆中尊。】

這是無相三皈依，平常我們說皈依佛、皈依法、皈依僧，六祖大師他講的是皈依覺，佛也就是覺者嘛，但是我們不是皈依外面的佛，是皈依自性裏面的這個覺，自性裏面的佛。皈依正，這個法就是正的嘛，正知正見。僧，是清淨僧，所以只是換了一個名字而已。

接下來三身佛，三身佛就是清淨法身佛，圓滿報身佛，千百億化身佛，清淨法身佛有沒有形象啊？法身無形無相。又說我們的自性跟佛無二無別，我們本來就是清淨無染的。

什麼是圓滿報身盧舍那佛？這個身體是不是我們的報身？我們的依報是外面的山河大地，我們的正報是這個身體。我們常常說男的報身比女的好，男生比較有力氣。我們雖然有報身，但是不圓滿。這個圓滿報身，就是依著這個清淨的法身才清淨，它成就種種功德，有智慧觀照，所以是圓滿報身。去度化六道衆生的時候呢，他就是「應以何身得度者，即現何身而為說法。」

我們自性裏面有沒有這三身？有，六祖大師說有。王陽明是明朝的理學家，他說：「無善無惡心之體，有善有惡意之動。」沒有善、沒有惡是這個心的體，這個是清淨法身；可是有善有惡的時候，其實是我們意所產生的動，思想一產生變化的時候向善向惡，一動起來的時候就是那個化身。

【諸法在自性中。如天常清。日月常明。為浮雲蓋覆。上明下暗。忽遇風吹雲散。上下俱明。萬象皆現。】

再進一步的看，清淨法身就很像天上的太陽跟月亮，太陽跟月亮沒有雲遮的時候，它就是明的。現在雲一蓋起來，它就忽隱忽現了，有點像我們現在這樣子。如果遇到了佛法，遇到了風，把烏雲一吹散呢，放下，又恢復了它的明了。所以如果知道了佛法，依教去行呢，我們自性的法身就又顯現了。經上說，衆生迷的時候，結性

成心，悟的時候，釋心成性，又恢復我們清淨本來。這個是清淨法身。

我們怎麼樣也能夠成就圓滿報身？我剛剛講，我們的法身是清淨的，這個是實相，在實相裏面不染善惡，所以就行一切的功德法。我們用智慧觀照，行一切的功德法又不執著，這個叫圓滿報身。重點在念念沒有停，念念自見，不失本念，這個叫報身。依照這個報身一念起變化，那就是化身了，所以這一念變化如果往壞的地方去，就會變成下界眾生；如果往上的時候，就會生智慧，就會變菩薩。

我們一般人講，清淨法身指的是佛，釋迦牟尼佛的清淨法身就是毗盧遮那佛，他是無形無相，清淨無染，周遍法界的，這我們都可以倒背如流。經過了修行以後，他證得真理，具有了圓滿的智慧，所以這個是圓滿報身。他為了要度化眾生，所以現各種的身，這是千百億化身。可是六祖大師他說我們自性裏面就具備這三個「何期自性本自清淨」，我們有法身。我們如果能自性自見的時候，念念都用般若光來照就是圓滿報身，然後我們從圓滿報身思量，變化出來的每一念都是好的，慈悲心就會變成菩薩，所以我們自性裏面具這三身。

「無相頌」作一個總結。

【迷人修福不修道，只言修福便是道】：在前面<疑問品>，講到梁武帝修福不修道，以為修福便是道。他問達摩祖師，我造廟度僧無數，有多少功德？因為他執著在功德上面，反而就只有人天的福德，如果他不執著還有功德，他執著，所以只有福。等福享盡了以後，還要受他造的「三惡元來造」的果，請問這三惡是什麼？

【心中三惡元來造，布施供養福無邊】：心中的三惡元從無始劫來，一直不斷的造作。什麼是三惡？貪瞋癡三毒。如果不徹底從心裏面把三惡給去除——懺除，那個罪還是在的，福享盡了罪還是在的。就像永嘉大師講的，仰箭射虛空，箭的勢力盡的時候，還會落下來。只有向心中除罪源，真懺悔，才能夠恢復自性的清淨。

我們來看一下阿闍世王，因為提婆達多慫恿他：「你做新王，我做新佛，我們兩個攜手合作。」阿闍世王就把他爸爸給殺了，然後去害佛，所以他犯了五逆罪——殺父、殺母、出佛身血等等。在理來講，他犯了五逆罪不得懺悔，他身上生了惡瘡，

他知道果報來了。耆婆去探病時，跟他講：「大王，你現在的身病跟心病，只有佛可以醫治。」

阿闍世王說：「我罪障太深重了，再說佛陀也會嫌惡我身上的惡臭，毒瘡。」耆婆說：「佛不會嫌棄你。」他給阿闍世王講鴛掘摩羅聽從外道老師說要殺一千個人就可以成道的公案，鴛掘摩羅殺了九百九十九個時，因為大家看到他都逃遠了，他最後只看到他媽媽，他甚至要去殺他媽媽。佛陀看化度他的因緣成熟了，就說法令他發菩提心，以後努力修行，所以鴛掘摩羅就暫緩了他無間地獄的果報，他修成正果了。這是第一個例子。

第二個例子是河神，河神非常的饑渴，可他一湊上去想要喝水時，水全部都成了火，佛陀跟他講：「你既然這麼渴，河水就在那兒，你就喝吧。」他回答：「因為我的業報，你看到的是清涼的水，我看到的卻全部都是猛火，我喝不了。」佛陀慈悲，就用他的神通力，時令河神可以喝得到水。解渴以後，佛陀就跟他說法---貪瞋癡造成的果報如此。於是河神回心向善，專心修行去了。

耆婆說佛陀是大醫王，可以治人的身病跟心病，你應該趕快去。

這時候他聽到空中有聲音飄過來，跟他說：「佛陀快要入涅槃了，你再不去，你的罪沒有辦法滅。」他問：「誰在跟我講話？」：我是你的爸爸，頻婆娑羅王。我親愛的兒子，你要趕快去見佛陀，要不然你就會錯失這個機會，我已經原諒你了」。他很感動，就說：「那我就選擇一個良辰吉日去。」

耆婆不斷的勸他：「你現在就去找佛陀。」他說：「我身體這麼臭惡，我不能去見佛陀。」正在說話、起懺悔心的時候，佛陀在他的精舍就知道了，他用月光三昧照拂他。本來那個毒瘡讓他熱到受不了，結果他頓時感到清涼無比，他想：聖人在世的時候，有三個月亮會同時出現，現在是什麼時候，為什麼會這個樣子？耆婆就跟他講：「是佛陀顯現他的威神力。」於是他就去佛陀那個地方懺悔。

你覺得阿闍世王犯了五逆罪，經過懺悔之後，他能不能往生？上品、下品、中品？他上品中生！可見在那一刻懺悔的力量很大，當然絕不是嘴巴懺悔，心的力量非常

非常的大，才能夠做到這樣子。

吾祖唯傳此頓法 普願見性同一體
若欲當來覓法身 離諸法相心中洗

六祖大師傳的就是這一個頓悟法門，因為我們自心裏面具足跟佛無二無別清淨的法身，我們自性裏具足圓滿無缺，所以我們可以自性自度，把貪、瞋、癡、邪曲、嫉妒這些衆生一個一個度化過來，就恢復我們清淨本然的自性。

這裏說「普願見性同一體」，跟佛是一樣的，三身是一體了。

「若遇當來覓法身」，「離諸法相心中洗」，重點在這裏，我們剛剛說《六祖壇經》講的是三無，無念、無相、無住，要離諸法相，要無相啊，容不容易？

有個公案，法融禪師眼睛閉著在那邊參禪打坐，四祖道信禪師去拜訪他。他不知道是四祖，當然眼睛也閉著，也不理他。四祖只好自己走過去，問他說：「你在這裏做什麼？」他也沒好氣，心想：我在打坐，你還來打擾我；說：「打坐觀心」。他要觀他自己那個心。四祖是要來點撥他的，所以就說：「觀者何人，心是何物？」答不出來，答不出來就知道前面來個高人了。

所以他就眼睛睜開，下座，頂禮了，說：「不知道大德棲止何處？」請問大德，你在哪個地方住，在哪个地方弘法？他說：「我沒有一個固定的住所，或東或西，想到哪裏就到哪裏。」法融禪師就繼續問：「不知道你認不認識四祖道信禪師？」「你問他做什麼？」他就說：「我已經仰慕他很久了，希望有一天能夠跟他見見面。」

「我就是道信。」四祖說。法融禪師說：「那你來做什麼？」他說：「我特地來拜訪你的。」「請問，我們今天晚上睡哪裏？」四祖就這麼說。「就住那邊的小房了。」四祖就過去看了。這一過去就發現，那個地方有老虎猛獸足跡，爪抓那個洞的痕跡。這四祖一看就舉起兩手作恐怖狀。法融禪師一看就笑了，說：「你還有這個？」意思是說你都是四祖了，還有恐懼之心。

道信禪師回過頭來，問他：「你剛才看見什麼？」法融禪師一下子被問倒了，就沒

話答。接著法融禪師進去燒茶，準備來供養這位仰慕已久的四祖。他進去燒茶時，你知道四祖他做了什麼？他就在法融禪師的座位上寫一個佛字。法融禪師一出來，看到位子上面寫一個佛，他敢不敢坐上去？不敢啊。四祖就說：「你還有這個在啊！」意思是你還有法相。

請問，我們看到佛，還拜不拜啊？如果我們座位上面有一尊佛像，你一屁股坐下去嗎？不。那他為什麼這個樣子？破他最後一個。禪宗就是你著在什麼地方，就破你什麼地方。因為法融禪師還著在這一點的法相上面，所以四祖特地破他的執著。

所以榮辱勘不破的時候，就有得失；貴賤勘不破的時候，就有分別；衆生佛兩個還有差別的時候，就有顛倒。那是對那個程度上面的人而言。我們呢？

「努力自見莫悠悠」，我們應該要努力去做，要自淨其意。

六祖大師要我們自性自度，要常常回光返照，我們本具的自性，到底清淨了沒有。能夠這樣子的話，雖然離我千里遠，好像就在我面前一樣。由此可知我們如果能夠按照六祖的教法去修，雖然我們離六祖一千年，也不知道多少裏遠，也就好像是他面前一樣。一樣的道理，我們不用擔憂師父入涅槃，沒人提攜，真正該擔憂的是我們有沒有依照他老人家的教誨去做。

這個是今天的〈懺悔品〉。

阿彌陀佛！