

如何懺除業障

恭錄自淨空老和尚講演集

一、盡除業障 福慧現前

早年，我初學佛的時候，章嘉大師教我「佛氏門中，有求必應」。這個話說得肯定，沒有絲毫疑惑。但是，有人求有感應，有人求沒有感應，這是什麼原因？大師告訴我，因為他有業障；業障懺除了，必定有感應。我們讀《了凡四訓》，從雲谷禪師與了凡先生的對話就能明白，了凡先生認為命裡有的求得到，命裡沒有的求不到。雲谷大師開示：「求富貴得富貴，求兒女得兒女，求長壽得長壽。」求成佛都能作佛，有求必應，沒有求不到的，這個太殊勝了，非常吸引人。為什麼能求得到？因為自性是圓滿具足一切，只要消除業障，則有求必應。

懺悔業障，不論是哪個宗派、法門，都列為最初的重要修學法門，因為有業障就不能進步，不但不能進步，連大乘佛法之門都入不了。「懺悔」，懺是梵文，悔是中文，這個名詞是梵華合一。懺是陳露先罪（陳述、發露）。以前所造的罪業，一絲毫都不能隱瞞；悔是後不再造，改往修來。我們學佛，要向佛菩薩、向大眾求懺悔，罪業再重不用怕，只要肯懺悔，一悔就全消了。

業是造作，業有善、有惡、有無記。不善不惡，稱為無記。業有染有淨，十法界中，六道是染，四聖法界是淨。染業裡面有善有惡，善惡層次不高，善業生三善道，惡業則生三惡道。學佛，最大的事情就是開悟證果，而善與惡都是修行證果的障礙。唯有淨業沒有善惡，我們稱為純善純淨，善惡兩邊都沒有了才是純善，才是淨業。

在六道裡面，善業的標準就是《十善業道經》，我們一定要遵守佛的教誨，從這裡學起。十善業的細目是《弟子規》、《感應篇》，人人都

學《弟子規》、《感應篇》，就是學「十善業道」。學佛先學做人，人都做不好，怎麼能學佛？

佛教我們做的，我們老老實實去做；佛教我們不能做的，決定不違犯，這樣能消除我們的業障。惡業少了，煩惱少了，智慧就長，福報也長，真的不求都來。善惡就像明暗一樣，暗消除了，光明一定現前；明消除了，黑暗一定現前。善惡是陰陽的兩面，只要把惡業消除，善業自然現前；努力修善，惡業自然就消失。

我常勉勵同學，首先把自己內心的根本障礙消除，這叫真正懺悔。何謂根本障礙？世尊把一切眾生的業障講到究竟處，歸納為「貪瞋痴」三毒煩惱，貪瞋痴能生一切惡業。反之，「不貪、不瞋、不痴」，稱為三善根，世間所有一切善法皆由此而生，這把根本找到了。

我們的毛病習氣，總是對一切人事物有一個錯誤的念頭——控制；從控制再增長就是佔有。這個念頭從何而來？從貪瞋痴。對於世出世間一切法，決定沒有控制、佔有的念頭，就能心開意解，懺悔業障就能修成功。明知控制、佔有是錯誤的，為什麼還放不下？不知道事實真相。所以老師教我們看破、放下。為什麼放不下？沒有看破，以為所有一切現象是真的、真有，所以才會起貪瞋痴、控制佔有的念頭。《般若經》講「一切法無所有，畢竟空，不可得」，真的知道「一切法無所有，畢竟空，不可得」，你還有佔有、控制的念頭嗎？沒有了。包括自己的身體，我們都不能控制佔有，何況身外之物？

古大德講得好：「隨緣消舊業，莫更造新殃」，新殃就是業障，隨緣才能消業障，不隨緣就是製造業障，怎麼能消得掉？念念在正道，行行在正道，自性本來具足的智慧德相自然現前。極樂世界、華藏世界的人隨緣，沒有攀緣的心，得大自在。你有攀緣的心，縱然得到了

都不自在。比如求財，財得到了，自不自在？不自在，患得患失，苦不堪言。什麼都沒有，什麼也不缺乏，這個日子多自在快樂！有好，沒有也好，什麼都不放在心上，就接近自性了。

回歸到自性，自性是究竟圓滿沒有絲毫欠缺。這就是諸佛菩薩、一切聖賢修學的終極目標，佛家所謂「明心見性，見性成佛」，那真叫得大自在。方東美先生所說的「人生最高的享受」，人人希求卻求不到。實在講不是求不到，是他不肯把業障放下，只要能把業障放下，人人求得到。為什麼？《華嚴經》云：「一切眾生皆有如來智慧德相。」智慧德相是我們自性本具的，本具的為什麼不能受用？因為有業障。雖有業障，性德圓圓滿滿，並沒有減損，只是有障礙不能顯露而已。這個障礙就像雲彩遮住了太陽一樣，所以只要我們肯放下妄想分別執著，業障就懺除了。

如何懺悔？真正懺悔不是後悔，後悔無濟於事，而是知過能改，後不再造。古人說得好，「人非聖賢，孰能無過」，凡夫都有過失，知道過失就要把它改過來，以後不能再重犯。顏回是真正在修懺悔法，孔子對他非常讚歎，說他「不貳過」，他的過失只有一次，同樣的過失絕對不會再犯，這叫真懺悔。絕對不是做錯事情，在佛菩薩面前求原諒，明天再幹，幹了再去禱告，這個沒有用處，這是假的，不是真修行。真修行，形式上在佛菩薩面前發露求懺悔，懺悔之後，絕不再犯。真正用功夫，要天天發現自己的過失，去惡就善，改往修來。

懺悔要從最粗最重的地方下手，最粗最重的無過於執著。首先要把自己最嚴重的毛病找出來，譬如我貪心重，貪心裡有貪財、貪名、貪利、貪色，哪個煩惱習氣最重，先把這個懺除，比較輕的就容易了，瞋恚也是如此。只要我們對人、對事、對物、對世間法、對佛法都不

執著，就能入佛門，入佛門就是入覺悟之門。如果你不肯放下，雖然學佛，不能入佛門，為什麼？不覺悟，還是迷惑顛倒。所以，懺悔不能沒有智慧，智慧才能消業障。

智慧從哪裡來？最方便的就是聽經學教。多聽經，多讀誦，長時期受經教的薰習，時間久了就起定的作用，定才能開慧。所以我們講修行，特別是初學，修什麼？就是修懺悔，真正修懺悔就是改過。每天發現自己的過失，這叫開悟；發現過失並把過失改掉，這叫修行。行是錯誤的行為，修是修正，修正錯誤的行為就稱作修行。錯誤的毛病不肯改過來，不是修行。尤其戒律，著重在行，出家人最好是用《沙彌律儀》，這是出家人的本分；在家同學則用《弟子規》。如果出家人修行感覺有困難，習氣太重，也從《弟子規》、《感應篇》學起。這兩門修好了，再學《沙彌律儀》就一點都不難，因為已經有根了。

懺悔業障，從前無論在家出家，都用「功過格」，這個方法很笨拙，但對於初學、中下根性的人非常有效。「今天，我做了哪些好事、哪些錯事？」記下來，善行要加強、要增廣；過失，要改掉，後不再犯。

真正用功過格的人、認真修行的人，三年不能成聖人，也是賢人君子，世間真正的好人。所以修行人不能一天不知過，一天不知過，這一天就空過了，要知過改過，功夫才會得力。真正想修學的人，不能不自愛，不自愛怎麼能愛人？又怎麼能得到別人的愛戴？自愛是什麼？本性本善，心行不善就是不自愛。學佛的人一定要把自己塑造成一尊佛，這是真正自愛。回歸自性，回歸到本來佛，世出世間一切法都不染著，這是真懺悔。

我們學《弟子規》、《感應篇》、《十善業道經》，目標就是懺悔業障。在日常生活當中要學吃虧，中國古人常講「吃虧是福」，不要怕吃虧上

當，更不能有佔便宜的念頭；念念想佔別人便宜，那就錯了。能夠歡喜接受別人的批評，不論他是善意、惡意，毀謗也好、侮辱也好，甚至於陷害，我們從中學清淨心、平等心，沒有怨恨，沒有瞋恚，決定沒有報復的念頭。要心平氣和，業障就懺除了；若心還有不平、還有怨恨，就是造業。

如果別人侮辱我、陷害我，我們要感激他，為什麼？要不是他這樣對我，我心中還有這麼多煩惱習氣，沒有發現。幸虧他用這種方式對待我，把我的煩惱習氣引發出來，我感激他，否則我如何懺悔業障？如果受一點小小的委屈就很難過，要發脾氣、要報復，這是小人，不是君子，怎麼能有成就？

中國諺語常講「量大福大」，量太小，哪來的福報？沒有福，哪來的智慧？古人所謂是「福至心靈」，人大有福，智慧就現前。福跟慧常常有連帶關係，真正的福報裡面有智慧，肚量大能包容，什麼都包得下。人要生活在感恩的世界，江本勝博士的水實驗告訴我們，「愛、感恩」是宇宙的核心。他經過幾十萬次的實驗，就是愛與感恩的那個水結晶的圖最美。人是有心而感，水無心而現而應。

因此，要學包容忍耐，要學習在任何場合不發脾氣。發脾氣罵對方，對方受害三分，自己受害七分。「一念瞋心起，百萬障門開」，發脾氣對自己是最大的損失，現在醫學也講發脾氣消耗的能量最大。所以，愛發脾氣是愚人，不是有智慧的人，我們一定要自愛，一定要把煩惱習氣斷除。生活要清淡，順境不生貪戀，逆境不生瞋恚，這是真正愛自己，身體一定健康長壽。

普賢菩薩教我們禮敬諸佛，對任何一個人都要尊敬，對任何人心地要清淨、平等。別人有困難，我們盡心盡力的幫助，因為一切眾生

本來是佛，怎麼可以不尊敬？現在他業障太重，顯得很愚痴，說不定他一懺悔覺悟，業障放下了，他的成就高過我，這很難講，所以對人一定要尊重。自己這樣做，教人也是這樣做。我們有這樣懺悔的心，就能把我們內心對一切人事物的對立、矛盾懺除化解掉。

宇宙是一體，和諧沒有對立。人跟人本來也沒有對立，對立是從自私自利、貪瞋痴產生的，根還是在貪瞋痴。沒有貪瞋痴，沒有自私自利，哪來的對立？這樣你才曉得世出世間所有一切聖賢，沒有對立的念頭。

讀經聽教是懺悔業障，是幫助開悟、放下最好的方法，我要不是在這麼多年當中天天讀經、天天放下，哪裡會有成就？大懺悔大悟，大放下大成就，徹底懺除業障就成佛了，還沒有徹底放下，就是業障沒有懺除乾淨。

修行的總綱領在哪裡？其實這些綱領、原理原則，佛都講給我們聽了，就是改變錯誤的思想，不再犯同樣的過失。李炳南老師以前常常提醒我們「改心」，改心就是改正錯誤的念頭。最重要的，要把自私自利的念頭改過來，起心動念為法界眾生、為諸佛菩薩，這是上求下化，求諸佛菩薩加持，幫助一切眾生轉惡為善、轉迷為悟、轉凡成聖，這是真正的綱領。我們要念念有這個心，念念有這個願，這是真正的懺悔。

二、懺除業障 身心健康

若欲懺除業障，即當即自念無量劫中，由貪瞋痴慢疑，起煩惱怨恨怒，造作諸惡業，障蔽真性。今當清淨三業，於諸佛菩薩大眾前，誠心懺悔，不敢覆藏。

「自念無量劫中」，不只是這一世，我們有過去世，過去世還有過去世。自從我們墮落到六道裡面，不知道生死了多少次，無量劫來，由於貪瞋痴慢疑，起煩惱怨恨怒，造作種種惡業。貪瞋痴慢疑，這是根本煩惱，是所有一切罪業的根源。這不是這一生學來的，是與生俱來的煩惱，生生世世帶來的。而且，每輪迴一次就會加重一些，所以這個業因很嚴重，也非常麻煩。

因如果沒有緣，它不會結果。緣是什麼？緣就是——起煩惱怨恨怒。「煩惱怨恨怒」，不是與生俱來的，有貪瞋痴慢疑就會勾引起煩惱怨恨怒，造作諸惡業。惡業障蔽真性，使我們不能明心見性。不但是障蔽真性，嚴重的還叫你生一身的怪病。

煩傷腎，得腎病；惱傷肺得肺癌、肺結核。怨傷脾；恨傷心；怒傷肝。這是講你生病的緣由。貪瞋痴三毒煩惱，不但障礙自性，障礙你的智慧，障礙你見性，同時也給你帶來疾病。

佛教人一入佛門要持五戒，有道理！五戒能治病，為什麼？不殺生，心地慈悲，慈悲心養肝，不得肝病，這是不殺生的好處；不淫慾，養心；不妄語，養脾；不偷盜，養肺；不飲酒，養腎。所以，五戒十善對人的身心健康有很多好處。

現在我們要懺除業障，首先要清淨三業，於諸佛菩薩大眾之前，最重要的是大眾，在同修道友之前，誠心懺悔，不敢覆藏。

我們起心動念，言語造作，首先想到有沒有愧對父母，愧對父母是不孝。再往遠推，有沒有愧對祖宗，這都是屬於孝道。愧對祖宗、愧對父母，你的頭上就會長病。那是我們的上人！

要多反省，在家庭裡面，丈夫能不能對得起妻子？能不能對得起兒女？做兒女的，能不能對得起平輩的兄弟姊妹？對得起家裡面的長輩？在學校能不能聽老師的教誨，認真學習？這是指做人方面。

對事，利益自己的是小事，利益大眾就是好事。如果這樁事情對於國家民族、社會安定和平有利益的，就是更大的好事。我們應該幫助他，起心動念為別人，不為自己。

為別人才是真正為自己，為自己沒有不造業的。業是怎麼造出來的？罪是怎麼得來的？病苦是怎麼得來的？三途果報從哪裡來的？都是覆藏、掩飾自己的罪過，所累積的業報。

造作惡事不敢告訴人，藏久了身體就得病。病是花報，花報是現世報，果報在三途，將來變畜生變餓鬼墮地獄，所以因果是真的不是假的。我們念佛念什麼？把清淨心念出來，決定不能記別人的過失，看這個人不是，看那個人不是，你的心裡面很骯髒，完全是染污的。我們的心本來是好的、良心，我們把良心當做別人的垃圾桶，這是愚痴沒有智慧，所以決定不裝別人的不是，要裝別人的功德，記別人的好處，不記別人的過失。把別人的過失記在我們的心裡，我們的心就被染污了，就是自己的過失。學著常常看人家的好處，不要看人家的壞處，「禮敬諸佛，廣修供養」，才能做到。常常看別人好處，不看別人壞處，懺悔心才能現前，修學功夫才能得力。

我們要知道改過，先改過，才能修善。如果過沒有改，修善也是假的，不是真的。所以第一要把自己身心洗乾淨。

一切眾生，內有煩惱怨恨怒，外面有人事物的誘惑，能在這個環境裡，不動心，這叫真功夫。真功夫靠什麼？靠深信因果。我自己苦，餓死不會墮地獄。我要是不甘心餓死，去搶奪別人的，就得入地獄。

你說哪個對？餓死，我不佔人一點便宜，德行具足了，不害別人，死了之後生天。如果起心動念，損人利己，無不墮三途的，這事情能幹嗎？所以餓死事小，破戒事大。

佛在經中告訴我們「境隨心轉」。自己心要善，言行善，身體就好，什麼病都沒有。心不善，行為不善，毛病就很多。你要想身體永遠不生病，你就永遠不要生惡念，你就會永遠不生病。現在身體的病很多，要把惡的念頭、不善的念頭放下，善的念頭激發出來，病就好了。身體與我們的念頭有密切關係，我們居住的環境與念頭也有關係。

覆諱過失，謂諸眾生，所作惡行，諱忌人知，不自發露，無悔改心，是以流轉生死也。

這就是不知道懺悔，把自己的過失掩飾起來，盡量不要讓人知道。人家雖然不知道，可是你自己會受良心責備，這也是一樁痛苦的事情。這種惡習越積越久，就會變成病毒，這種病毒也會讓你喪失生命。生命喪失不要緊，來生必墮三惡道，那個麻煩大了，真的是死了就不得了，後悔莫及！所以真正明白這個道理，一定要知道發露懺悔，利益無量無邊！

淨空法師專集網 製作