

# 六祖壇經懺悔品心得

◎ 廖怡琇

編按：基礎忠恕學院全真分部中級部於103年（2014）10月19日舉辦期中聯合法會，經典班四年級由廖怡琇學長代表上台學習心得報告，同時也投稿〈基礎雜誌〉，與更多前賢分享。

曾有人說：《六祖壇經》「懺悔品」，是佛法八萬四千法門之中最重要的法門之一，因為佛所說的一切法，無非都在幫忙我們懺除業障。

有相的懺悔，是將所做不好的事情——殺、盜、淫、妄、酒等外在的行為懺悔改過；而無相的懺悔，就是把我們心裡所有相——貪、嗔、痴、慢、疑，都連根拔除。惠能大師肯定地告訴修眾：以「無相懺悔」能滅三世罪，令得三業清淨（註1）。由此可知，滅罪清淨是懺悔中得來。因為眾生累劫因無明所造作的罪、過、錯，恐怕已經堆積如山，唯有靠「懺悔」才能清除得盡。《老前人心性嘉語》中明確地告訴我們：「修道必須治心，

治心有兩大工程：一、懺悔，二、寧靜（禪定）。心要時時省察，觀之在舍或外馳，察得分明，克治懺除：因凡心浮躁妄動，外表言行不合中道本心者要懺悔；內心念起不正者，應返照懺悔，令之在舍不妄動，既動則依中道而發，覺照之，不隨境遷。」

人生在世，誰能無過？若是知過能改，就能重新做人。誠如儒家所說的：「知錯能改，善莫大焉。」（註2）若是不能改過遷善，一錯再錯，那就不可原諒。「懺」的本意，是將過去之罪惡一切洗淨，得回來清淨的本體性空；「悔」則是在內心加以「定」的力量，可以防止尚未發生之惡，使勿再起。

我們若能將錯誤的觀念和自私自利的行為改正過來，常常為別人打算，就是先天的人；要是都為自己打算的話，那麼就是後天的人，所謂：「從其大體為大人；從其小體為小人」《孟子·告子上》，我們願意做大人或小

人？全在自己的一念之間，上天堂或下地獄也都由自己決定。所以說：「自性自度」，就是這個原因。

那麼要如何才能自性自度呢？也就是將我們內心中的一切邪見、煩惱、愚痴等「眾生念」，用正見去度化。當邪思現時，用正念來度化；迷妄之時，用覺悟來度化；愚痴之時，用智慧來度化；惡念生時，便用善念來度化。這種度化自心眾生的方法，便叫做「真度」。釋迦牟尼佛講經說法，不知度了多少人而終能成佛，所以我們修道也要憑「眾生無邊誓願度」這個愿力，只要盡心就能有成。六祖以〈無相頌〉總結懺悔品，也提醒後人，修學可分為兩個階段：首先是明心的工夫，其次是見性的功夫，如果我們能在自心自性上，實實在在地下一番功夫，才能如《金剛經》所說的：「應無所住而生其心」。

曾經有一段時間，佛教分為南北兩派。北方的德山宣鑒禪師聽聞南方禪法說：「直指人心，見性成佛」，與其所學不同，因此決定到南方去論戰。結果遇到一位賣餅的老婆婆詢問他：「『過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。』不知您想點那個心？」讓德山宣鑒禪師沉默無語。後至龍潭拜見崇信禪師，一到就迫不

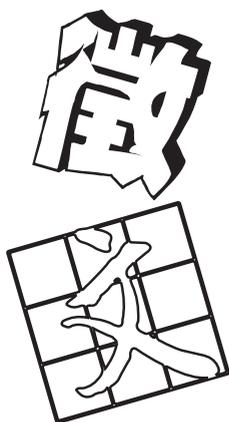
及待地問：「久聞龍潭之名，但來此既不見潭，又不見龍？」崇信禪師說：「你現在親自來的地方不就是龍潭！」之後一天夜裡，德山宣鑒禪師向崇信禪師請示，不覺夜深，崇信禪師道：「夜已經深，禪師還是早點回去休息。」德山宣鑒禪師出屋後，又回身說道：「外面天色已黑。」崇信禪師點燃一支蠟燭給德山宣鑒禪師，正當德山宣鑒禪師伸手要接時，崇信禪師又把蠟燭吹滅，德山宣鑒禪師當下大悟。從這個禪宗故事也告訴我們：人只有借助心中之光，才能看清自我！

君子「一日三省其身」！在這複雜紛擾的世界，讓人們無所適從，為了趕上這個世界的變化，人們不知不覺在扭曲著自己的心靈。我們應該多接觸道場、多看經典、多聽善知識的教誨，看自己應該看的書，做自己應做的事，努力精進，不要放鬆，並隨時反省自己，除去心靈的污垢。消滅從前所有的惡業，如愚迷、僞誑、嫉妒等罪，全部都要懺悔，現出本來面目，這才是自性自度的功夫。所以不管世界如何變化，我們還是一樣堅定地修道。有了這個決心，一分耕耘，一分收穫，多捨棄一點後天的，就多得到一點先天的，上天老中絕不會辜負任何一個真心修道的人。

註1：《六祖壇經·懺悔品第6》：「今與汝等授無相懺悔，滅三世罪，令得三業清淨。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，願一時銷滅，永不復起。弟子等，從前念今念及後念，念念不被僞誑染。從

前所有惡業僞誑等罪，悉皆懺悔，願一時銷滅，永不復起。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，願一時銷滅，永不復起。』」

註2：《左傳·宣公2年》：「吾知所過矣，將改之。稽首而對曰，人誰無過，過而能改，善莫大焉。」



分享自己親身經歷的事，感受到上天無限德澤加被，身或心的躲劫避難、化解危機等等事跡。且必須是未曾在〈基礎雜誌〉刊載過，歡迎道親投稿。文章題目可自訂，舉例如下：

- 千鈞一髮 老中慈悲
- 歷劫歸來 我的體悟
- 生死邊緣 我心平靜

# 啟事

本刊園地公開，  
至誠歡迎前賢共作法施，廣結善緣。



- 本刊係贈閱性質，來稿雖無酬勞，但本社將代表所有讀者，先向您致上最高謝意！
- 如來稿文章有時效性，敬請於欲刊登月份前一個月的1日之前投稿；如因進稿日期較晚，或該期稿擠，則視實際狀況處理。
- 本刊會視情況潤飾來稿，您若不希望更動任何字句，請在投稿時註明。
- 文章若有擷取來的文句請註明出處，並確認可轉載，且無侵權之虞。
- 來稿請以Word檔方式儲存，並註明聯絡電話。照片請提供最高解析之檔案。
- 投稿電子信箱：[jichu2022@gmail.com](mailto:jichu2022@gmail.com)
- 或燒成光碟寄至下列地址：  
10876 台北市萬華區寶興街188巷2號 先天道院〈基礎雜誌〉編輯部收