

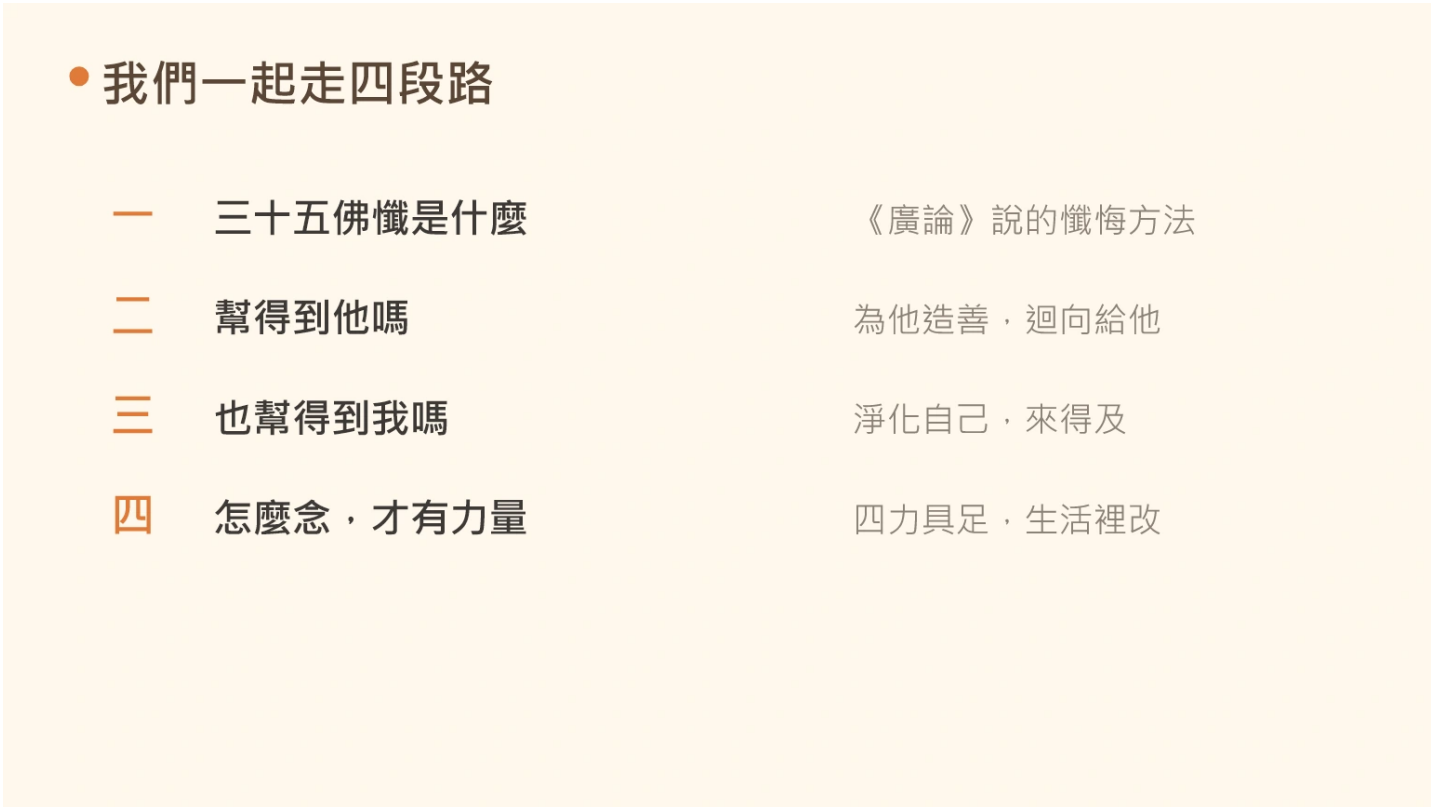
本頁完整講稿

各位朋友，大家好。
家人往生以後，常有家屬問我：我念《三十五佛懺》給他，真的幫得到他嗎？也幫得到我自己嗎？
我是一個禮儀師，也是一個正在學佛的人。今天想和大家一起，從《廣論》、《地藏經》和老師的開示，來看看這個問題。



本頁完整講稿

這兩個問題，許多家屬都關心。
依經論整理，真誠修善、懺悔與迴向，可以成為利益自他的善緣。為親人修善迴向，與自己懺悔改過，要分開理解。不是替親人承擔全部業果，也不能憑念了幾遍，判定親人已到哪裡。
我們可以做的，是依四力懺悔自己所造的不善，把善根迴向親人與一切有情，並在生活裡改變。發音不熟，可以看注音慢慢學，不必因一時念不準而自責。



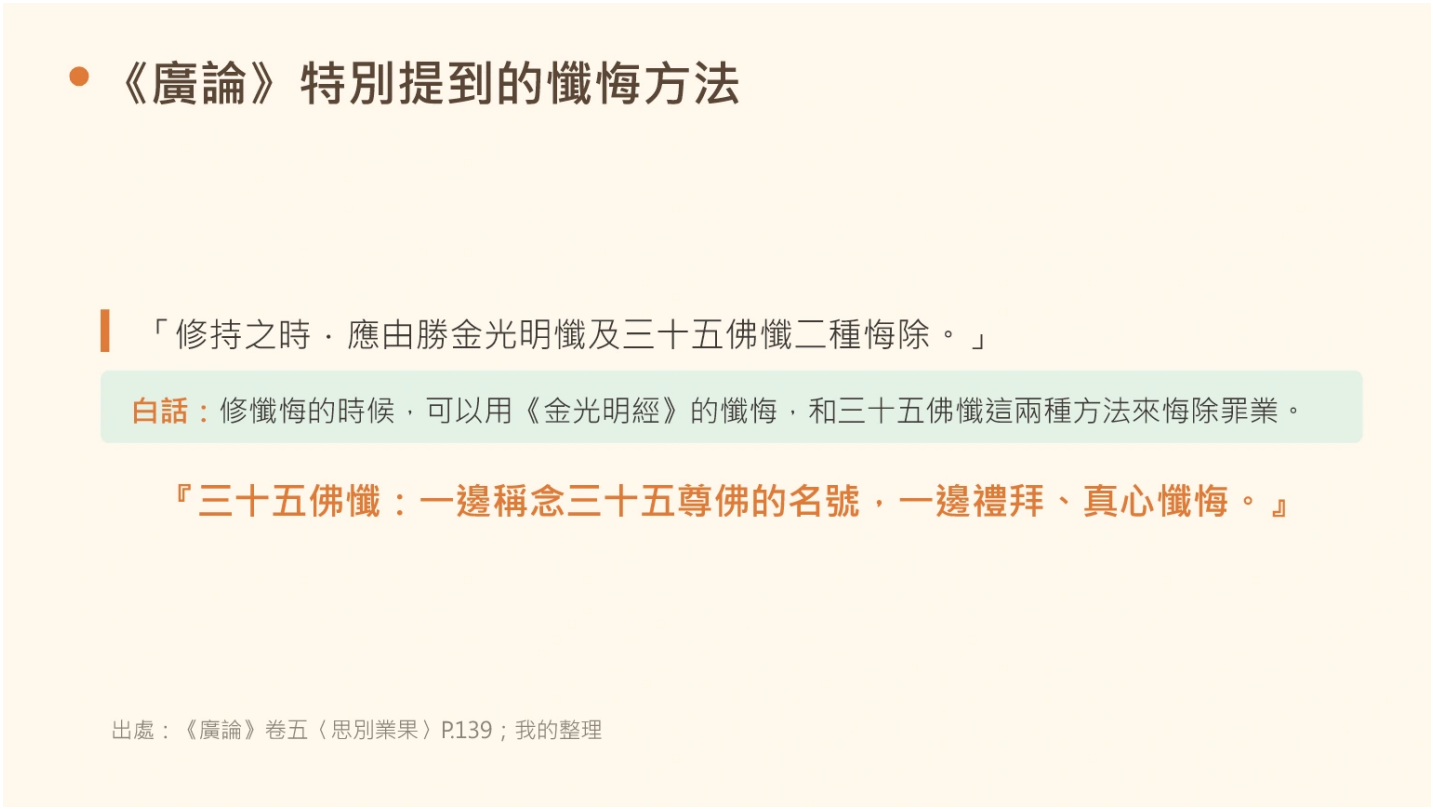
本頁完整講稿

今天我們一起走四段路。
第一，三十五佛懺是什麼。
第二，它怎麼利益往生的家人。
第三，它怎麼利益在世的我們。
第四，怎麼念，才有力量。



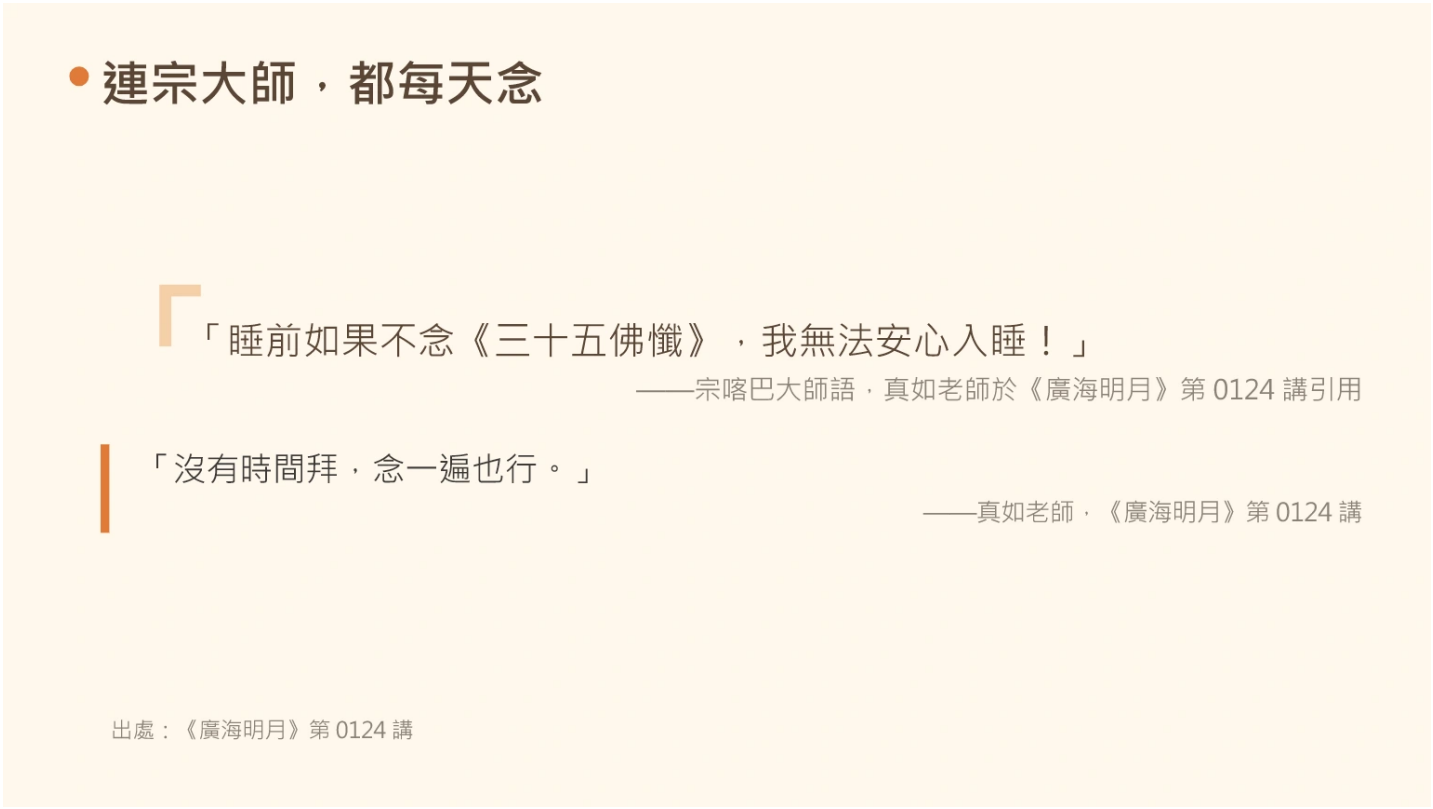
本頁完整講稿

第一段：三十五佛懺是什麼？
《廣論》講懺悔的時候說：「修持之時，應由勝金光明懺及三十五佛懺二種悔除。」
白話：修懺悔的時候，可以用《金光明經》的懺悔，和三十五佛懺這兩種方法來悔除罪業。



本頁完整講稿

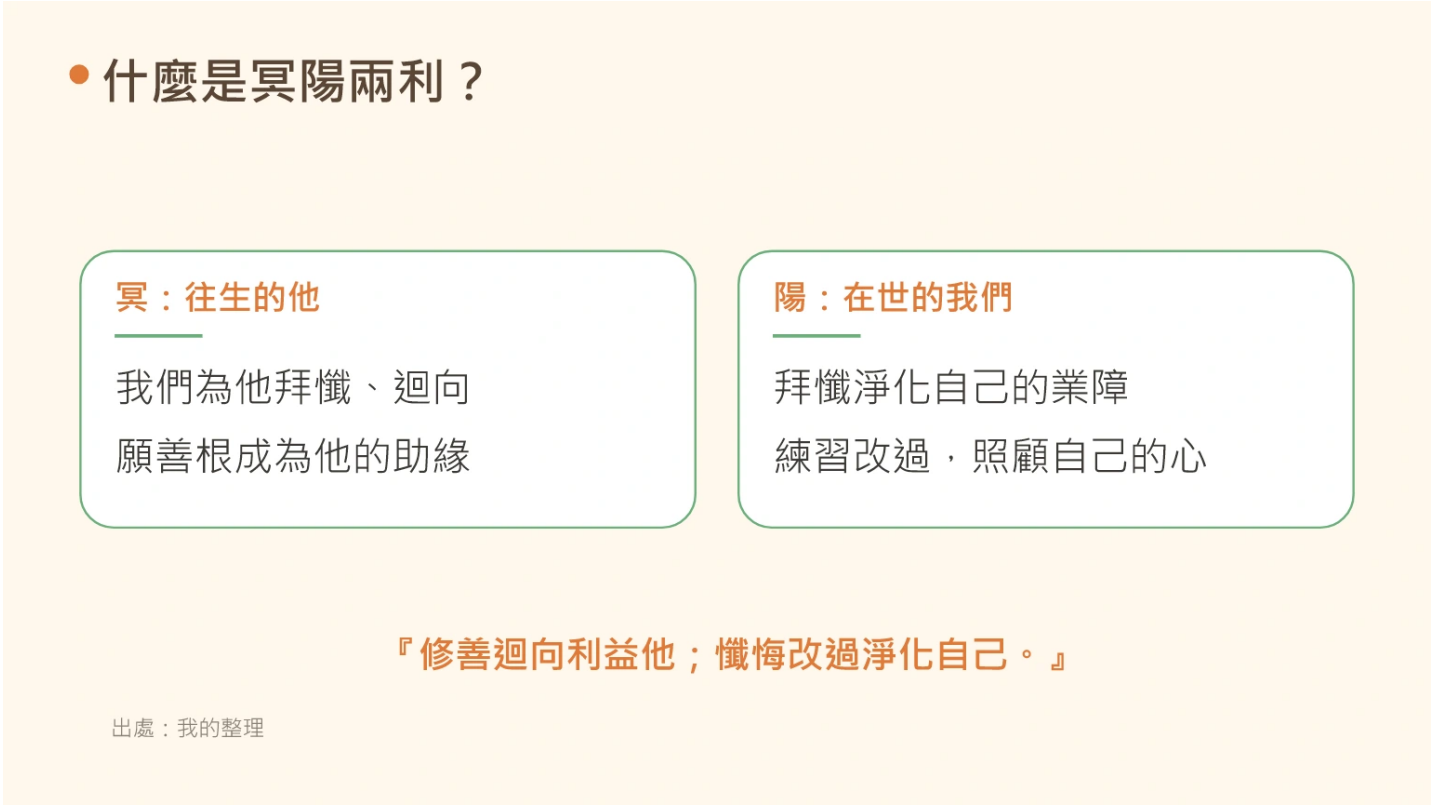
《廣論》講到怎麼清淨過去造的惡業時，說：「修持之時，應由勝金光明懺及三十五佛懺二種悔除。」
白話：修懺悔的時候，可以用《金光明經》的懺悔，和三十五佛懺這兩種方法來悔除罪業。
《廣論》也說，對治罪業的方法之一是：「依名號者，謂聽聞受持諸佛名號，諸大佛子所有名號。」
白話：聽聞、受持諸佛的名號，和大菩薩們的名號，也是對治罪業的力量。
下面那一句是我的整理：三十五佛懺，就是一邊稱念三十五尊佛的名號，一邊禮拜、真心懺悔的方法。
不會拜的，念也可以。



本頁完整講稿

真如老師在第 0124 講引用宗大師的話：「睡前如果不念《三十五佛懺》，我無法安心入睡！」老師接著說：「連這麼偉大的善知識都如是說，我們豈敢每天不淨化業障呢？」
老師也說：「或者有的人佛堂放著《三十五佛懺》，迅速地就可以念一遍；沒有時間拜，念一遍也行。」

所以，三十五佛懺不是很難的法。每天拜一遍、念一遍，就是很好的開始。



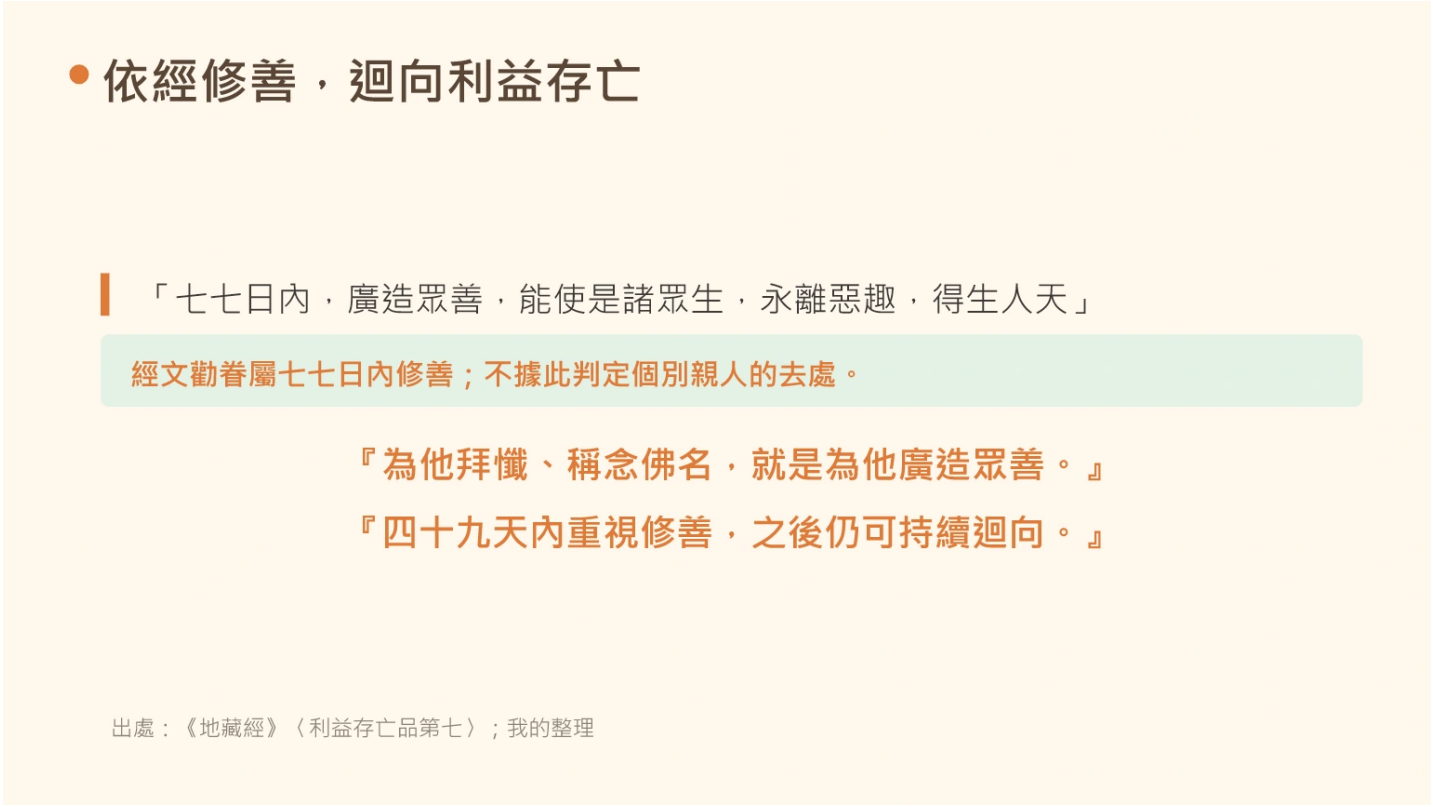
本頁完整講稿

冥陽兩利，是用來說明修善可以利益存亡。冥，是往生的親人；陽，是在世的我們。
我們自己懺悔、修善，再把善根迴向親人，願成為他的善緣。同時，也在練習改過與長養善心。這不是把功德當物品交付，更不是由我們判定親人的去處。
悲傷中的心，未必做一次就安定；我們可以慢慢練習，也接受家人與朋友的陪伴。



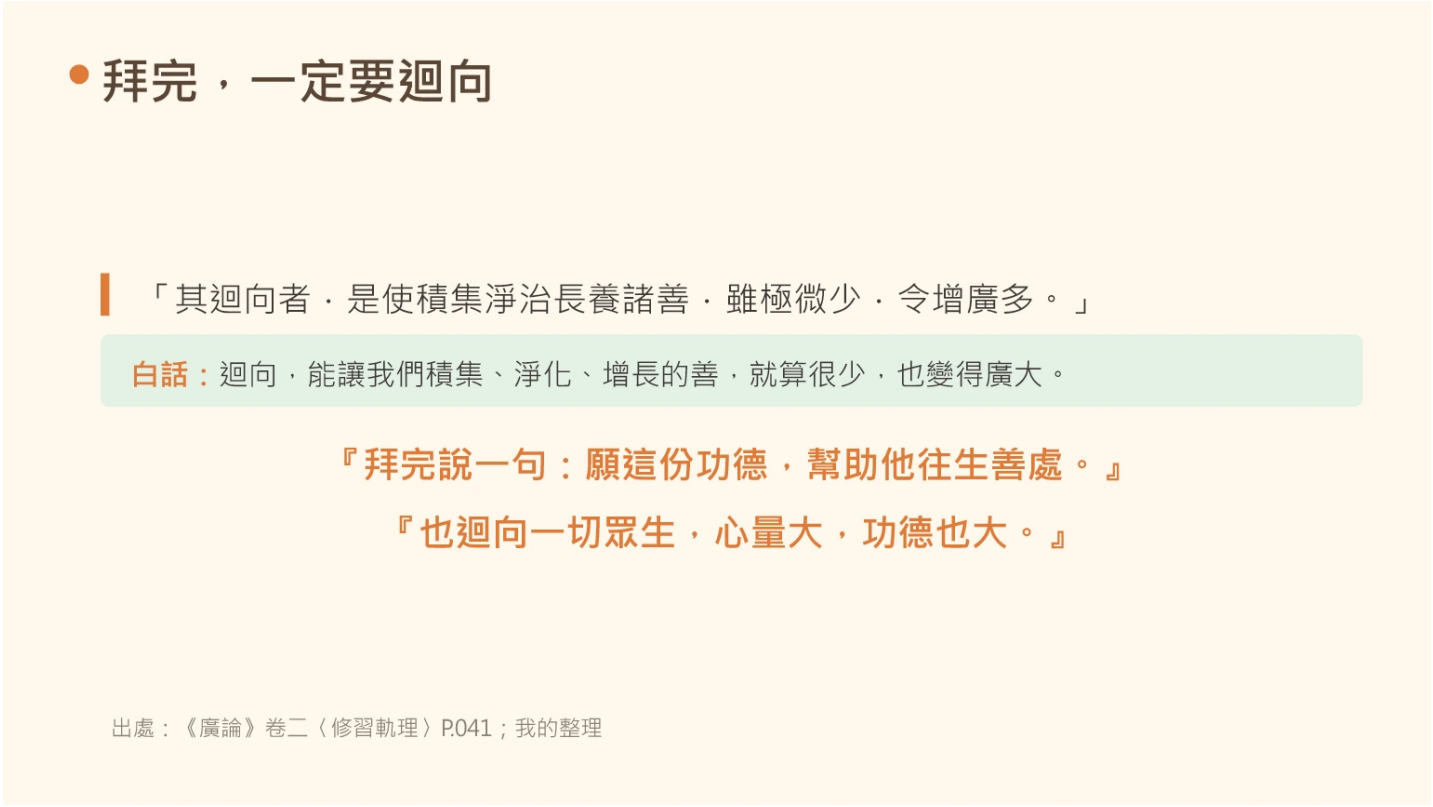
本頁完整講稿

第二段：念三十五佛懺，幫得到往生的他嗎？
《地藏經》說：「七七日內，廣造眾善」。
白話：在往生後的四十九天內，為他廣做各種善事。



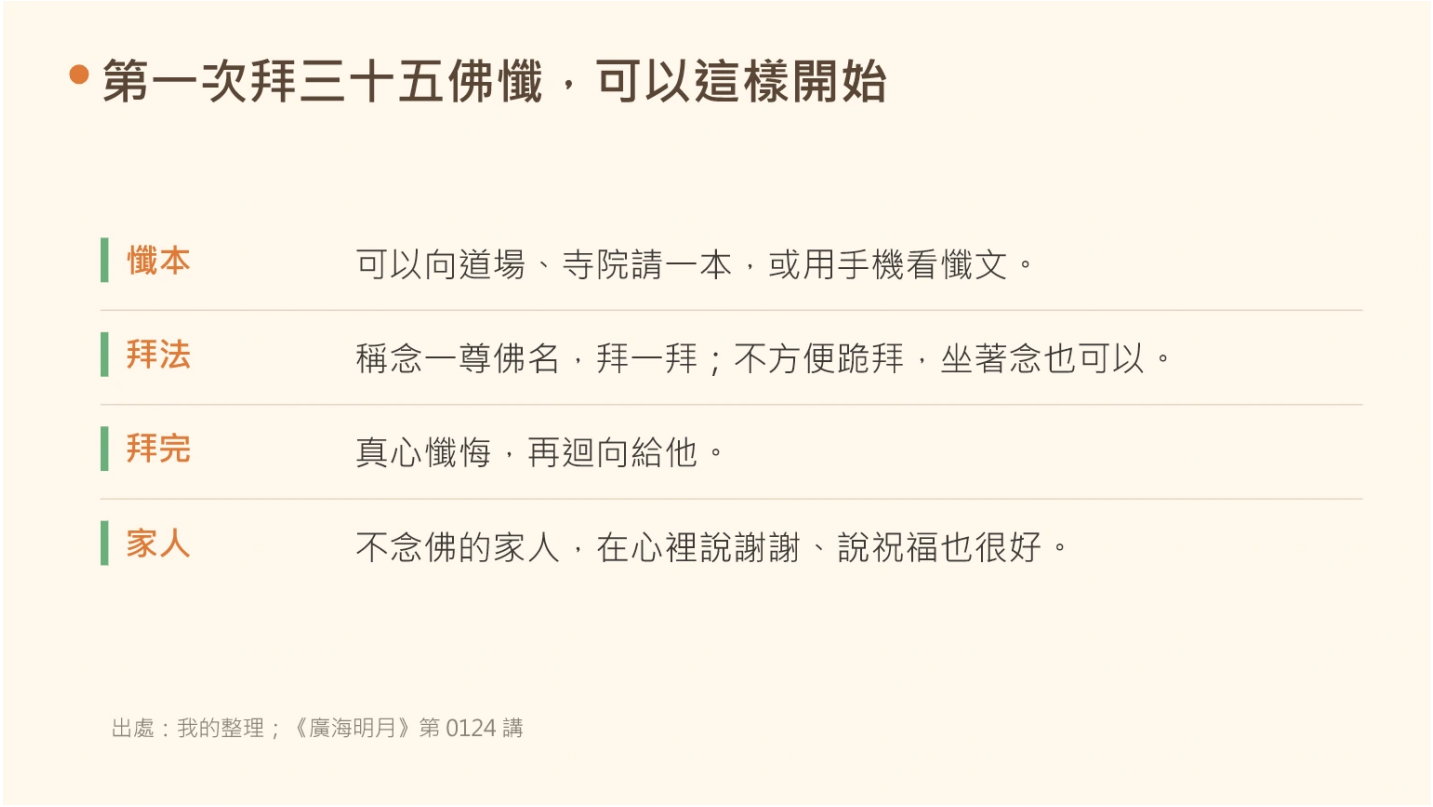
本頁完整講稿

《地藏經》〈利益存亡品第七〉說：「若能更為身死之後，七七日內，廣造眾善，能使是諸眾生，永離惡趣，得生人天，受勝妙樂，現在眷屬，利益無量。」
這段是接續經文對習惡眾生及眷屬設福的開示，勸我們為親人廣造眾善。後文也有未得受生者的脈絡。
不能因此說，每位親人都處在同一境界，也不能把這段經文改成個別去處的保證。
我們可以量力拜懺、稱念佛名、布施及護生，把善根迴向親人與一切有情。四十九天以後，仍可持續修善迴向。



本頁完整講稿

拜完懺，最重要的一步，是迴向。
《廣論》講七支供的迴向時說：「其迴向者，是使積集淨治長養諸善，雖極微少，令增廣多。」
白話：迴向，能讓我們所積集、所淨化、所增長的善，就算很微小，也能變得廣大。
這一段原本是講每天修行前的七支供；我借來說明：拜懺後，將善根迴向無上菩提，並願親人與一切有情離苦得樂。迴向不是保證特定結果的交換。
所以下面那一句是我的整理：拜完，可以說一句：願這份功德，幫助他往生善處，也迴向一切眾生離苦得樂。



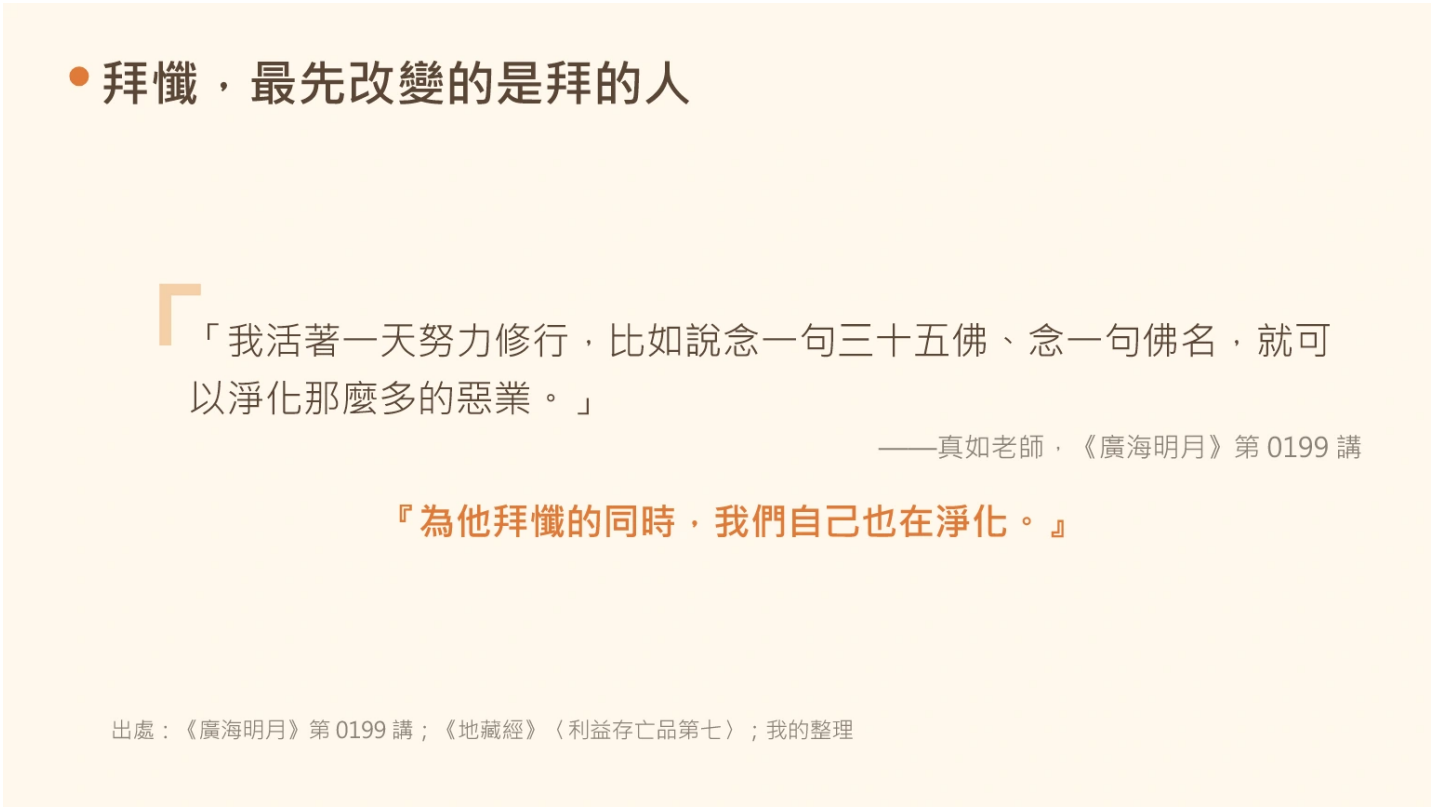
本頁完整講稿

第一次拜三十五佛懺，可以這樣開始，這一頁是我的整理，實際的拜法，可以請教您常去的道場。
懺本：可以向道場、寺院請一本《三十五佛懺》，或用手機看懺文。
拜法：稱念一尊佛的名號，拜一拜。年紀大、膝蓋不好、不方便跪拜的，坐著念也可以。老師在第 0124 講說：「沒有時間拜，念一遍也行。」
拜完：對自己確實做錯的事真誠懺悔，發願防護不再犯；自然的悲傷與哭泣，不必當成罪過，再把功德迴向給他。
家人：家裡如果有人不是佛教徒，不用勉強拜懺；在心裡說謝謝、說祝福，或為他做一件好事，一樣是心意。



本頁完整講稿

第三段：念三十五佛懺，也幫得到我自己嗎？
真如老師在第 0380 講說：「那個地獄因還沒有感得果，來得及呀！」
做錯的事，在果報還沒成熟以前，懺悔都來得及。



本頁完整講稿

真如老師在第 0199 講說：「我活著一天努力修行，比如說念一句三十五佛、念一句佛名，就可以淨化那麼多的惡業。」
《地藏經》也說，為往生的人做功德，「六分功德，生者自利」。
白話：做功德的人自己，也得到很大的一部分。
這一段經文前面，講的是生前沒有修善的人；我在這裡引它，不是說我們的家人是這樣，只是要說明：為他做功德的人，自己也在修集善因；不能把功德比例當成每次儀式的計量表。
所以下面那一句是我的整理：為他修善迴向的同時，也依四力懺悔、改變自己的不善。

對他有虧欠、來不及說的

> 「比如道歉或感恩，甚至你可以拜三十五佛懺，因為那個地獄因還沒有感得果，來得及呀！」
>
> ——真如老師，《廣海明月》第 0380 講

『來不及說的對不起，可以在佛前說，再迴向給他。』

出處：《廣海明月》第 0380 講；我的整理

本頁完整講稿

很多家屬心裡有遺憾：以前對他發過脾氣、說過重話，來不及道歉。
真如老師在第 0380 講說，如果想起曾經傷害過別人，「可以補救一下。比如道歉或感恩，甚至你可以拜三十五佛懺，因為那個地獄因還沒有感得果，來得及呀！多好的機會，可以懺悔呀！」
老師也提醒：「希望你不要因為此種反省陷入痛苦，改變即是了！」
所以下面那一句是我的整理：來不及說的對不起，可以在佛前說，再迴向給他。

肆

第四章

怎麼念，才有力量

「若無誠意防護之心，所行悔罪，唯有空言。」

——《廣論》引

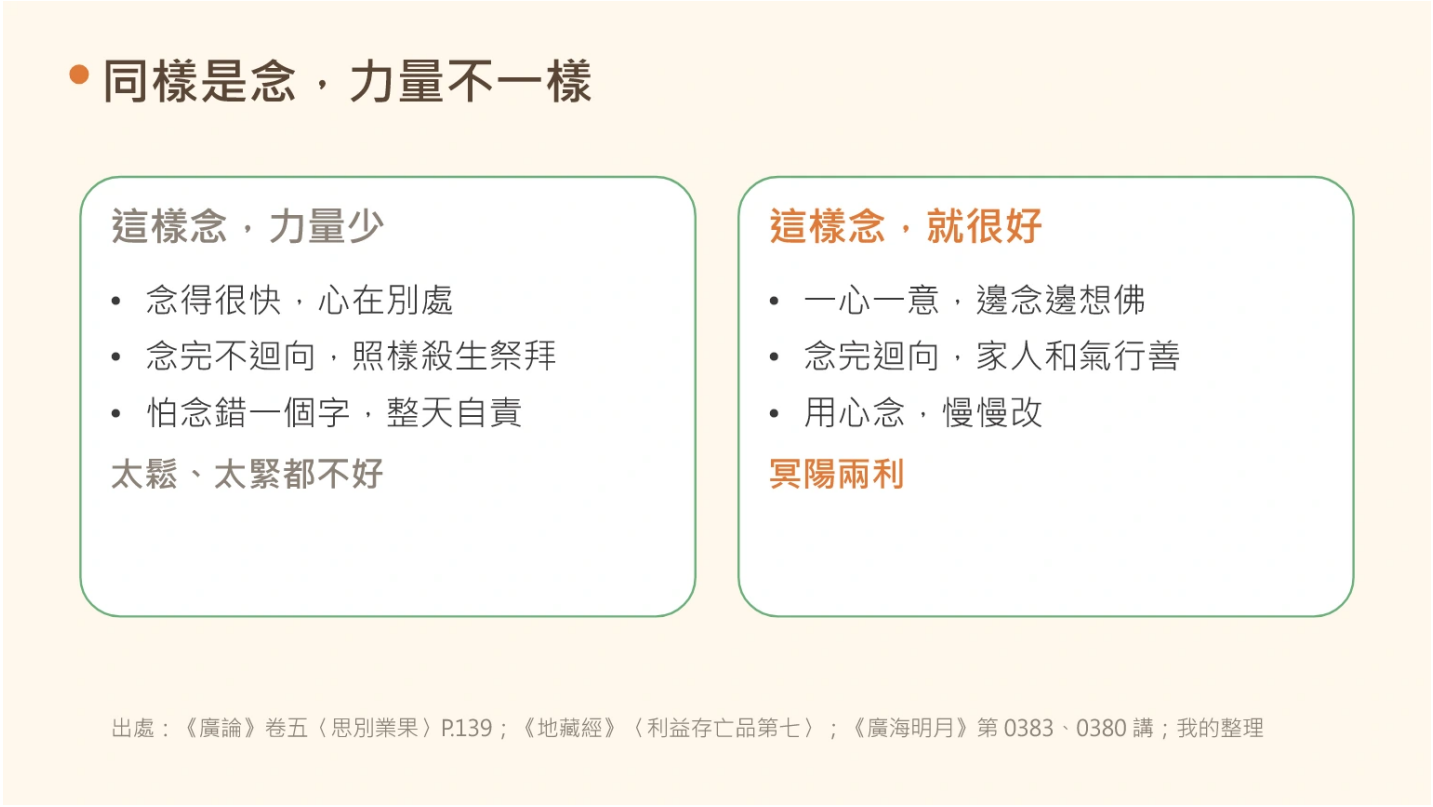
本頁完整講稿

第四段：怎麼念，才有力量？
《廣論》引《毘奈耶廣釋》說：「若無誠意防護之心，所行悔罪，唯有空言。」
白話：如果沒有真心決定以後不再犯，所做的懺悔，就只是嘴上說說而已。



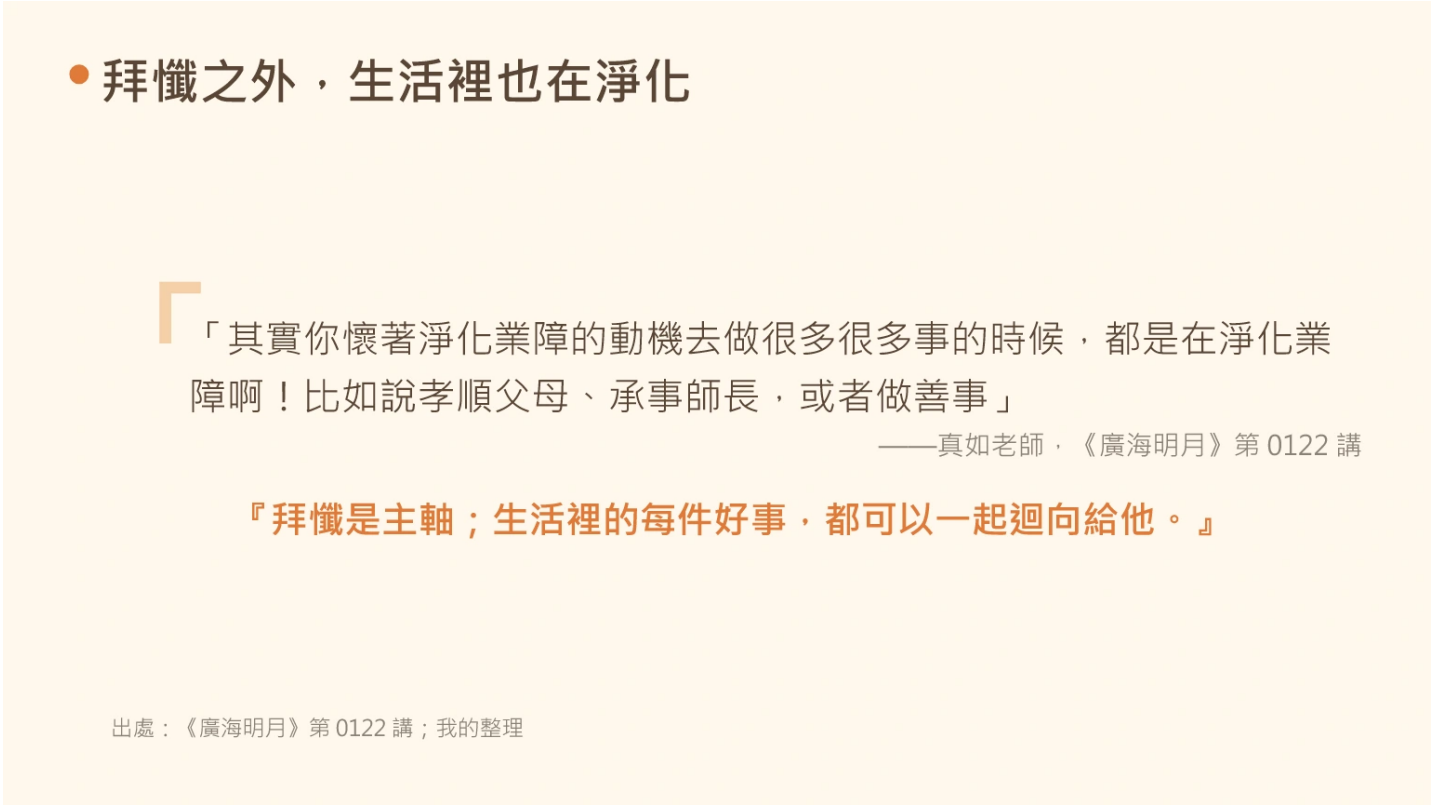
本頁完整講稿

《廣論》說，懺悔要有四種力量：能破壞現行力、對治現行力、遮止罪惡力，以及依止力。
第一，能破壞現行力，是對自己過去所造不善，真誠追悔。《廣論》就在這一力的修持中，提到金光明懺及三十五佛懺，不能把這個科判改說成第二力。
第二，對治現行力，包含受持甚深經、勝解空性、念誦、造立佛像、供養、受持佛菩薩名號等。第三，遮止罪惡力，是誠意防護，以後不再造作不善。第四，依止力，原文是修皈依及菩提心；我們從皈依三寶、學習為利益一切有情而願成佛，逐步練習。
完整的拜懺修持，應努力具足四力，不是只完成稱名與禮拜的動作。淨修的力量，也與四力是否具足、強弱與相續有關，不能只按遍數判斷。



本頁完整講稿

同樣是念三十五佛懺，力量不一樣，要看怎麼念。這一頁是我的整理。
左邊：念得很快，心在別處；念完不迴向，照樣跟家人吵架，還殺生祭拜。其中若毫無防護不再犯的誠意，才是《廣論》引文所警策的「唯有空言」；不能把一時散心或尚未迴向，一概判為全無善根。
《地藏經》也特別提醒，親人往生時：「慎勿殺害，及造惡緣，拜祭鬼神，求諸魍魎。」
白話：千萬不要殺生、造惡緣，也不要拜祭鬼神、求助邪魅。
左邊還有另一種：怕念錯一個字就沒用，整天自責。真如老師在第 0383 講說：「所以太鬆和太緊都是不可取的。」在第 0380 講也說：「希望你不要因為此種反省陷入痛苦，改變即是了！」
右邊：一心一意，邊念邊想佛；念完迴向，家人之間和和氣氣，吃素、行善；用心念，慢慢改。這是我們可以努力的方向，不用拿來責備正在悲傷的家人。



本頁完整講稿

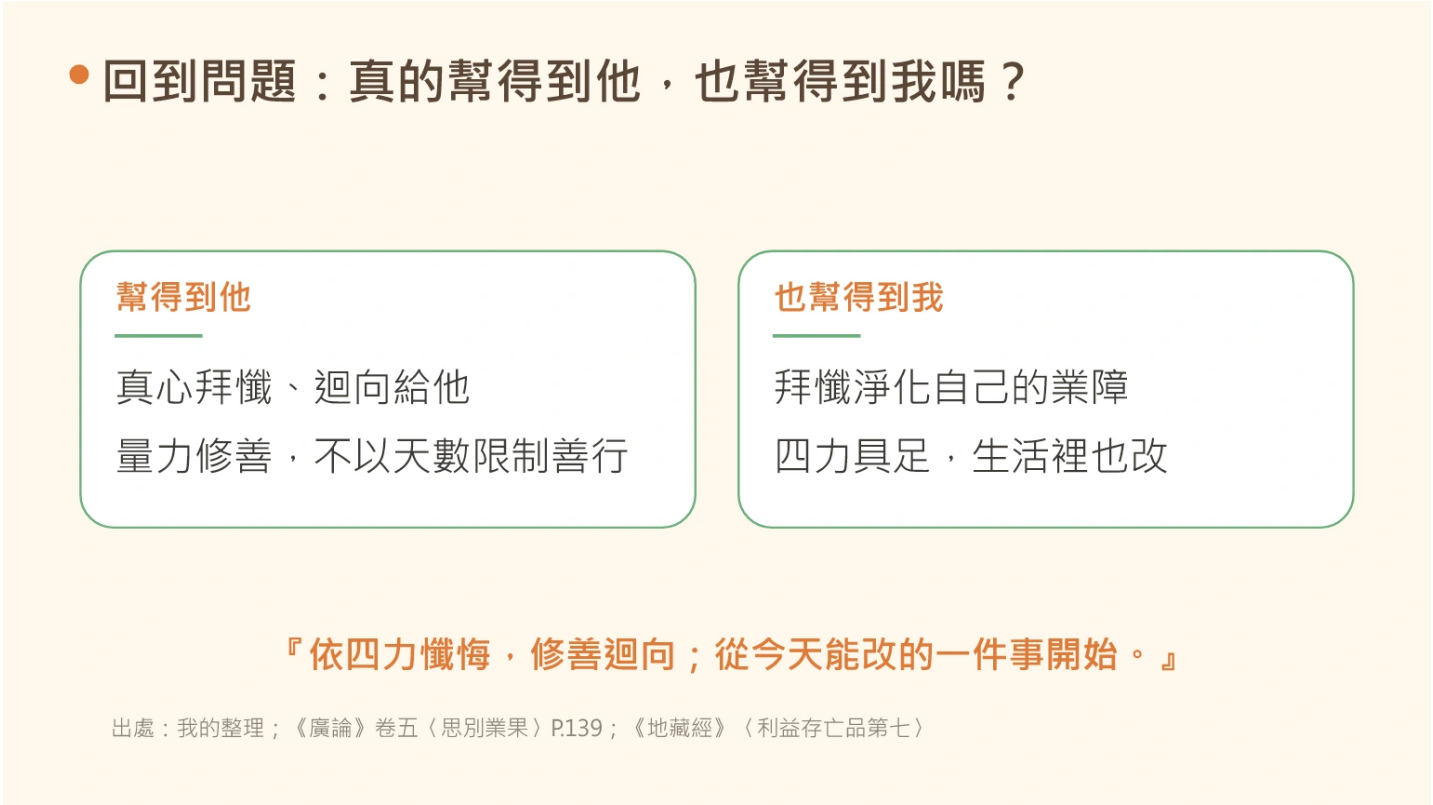
真如老師在第 0122 講說：「淨障就拜三十五佛！其實你懷著淨化業障的動機去做很多很多事的時候，都是在淨化業障啊！比如說孝順父母、承事師長，或者做善事，甚至掃地，你懷著掃掉業障的想法，就是在淨化業障。」
所以，三十五佛懺很好，但不是唯一的。照顧好家裡的長輩、對家人好一點、幫助別人，以善心去做，依四力懺悔自己的不善，再把善根迴向親人，都可以一起迴向給他。下面那一句是我的整理。



本頁完整講稿

送給大家一張四十九天的拜懺練習卡，這是我的整理。
早上：拜一遍，或念一遍三十五佛懺。老師說，沒有時間拜，念一遍也行。
拜完：迴向給他，願他往生善處。
白天：做一件好事，一起迴向給他。
睡前：想想今天，有沒有做錯的地方，該懺悔就懺悔。
家人裡如果有人不是佛教徒，不用勉強拜懺；在心裡說謝謝、說祝福，或為他做一件好事，一樣是心意。

做到一格就好；做不到，也不用自責，明天再來。
四十九天是依經重視修善的時段，不是善行的期限；之後仍可以繼續。



本頁完整講稿

回到一開始的問題：念三十五佛懺，真的幫得到他，也幫得到我嗎？
依這次整理的經論，修善迴向可以成為利益親人的助緣；自己則依四力懺悔、停止不善、長養善心。這兩件事，可以一起做，但不是替代親人的業果，也不保證特定去處。
四十九天內重視修善，之後仍能持續。今天可以用心稱念，拜完迴向，再在生活裡改一件做得到的事。這是我們一同練習的方向。

祝 福

願每一次的禮拜與稱念，都化成送給他的祝福；

願往生的親人，往生善處；

願我們在懺悔中，心越來越清淨、越來越安定。

本頁完整講稿

最後，祝福大家。
願每一次的禮拜與稱念，都化成送給他的祝福；願往生的親人，往生善處；願我們在懺悔中，心越來越清淨、越來越安定。
願以今天一起學習的善根，迴向所有往生的親人，也迴向一切有情離苦得樂。

感恩．謝謝您一起共學

徐士平（虔十）

三十五佛懺．注音誦讀頁｜閱讀頁末可點選

本頁完整講稿

謝謝您一起共學。我是正在學佛的弟子，這份內容是依《廣論》、《地藏經》與師長開示整理的資料分享。

若想開始稱念，閱讀頁最後附有「三十五佛懺．注音誦讀頁」連結，可以點開，依自己的身體狀況與能力慢慢練習。實際儀軌若有疑問，可以請教寺院法師或所依止的道場。

歡迎一同聽聞《廣海明月》，學習《菩提道次第廣論》與佛陀的教育，彼此提醒，把善法用在生活裡。

祈臻．善業圓滿。士平合十。感恩大家，阿彌陀佛。