

## 1. 何謂懺悔

懺，為梵語(懺摩)之略譯，是請求容忍，容恕的意思。即請求他人忍罪寬恕；

悔，為梵語(提舍那)的意譯，原義為「說」。佛法中，如犯了過失(除極輕的有「自責心」就可以)，除非陳說自己的過失，是不能回復清淨的。應當於佛、菩薩、師長、大眾面前告白發露自己造罪之原由及經過；以期達滅罪之目的。

懺悔原本是指家人犯了過失，要向僧眾，或一比丘，請求容忍(懺)，並陳說(承認)自己的過失(悔)，原始佛教教團中，當比丘犯罪時，釋尊為令其行懺悔或悔過，定期每半月行布薩，並定夏安居之最終日為自恣日。大乘通於在家出家，所以不用僧伽的作法懺，專重於佛前的懺悔。在中國大乘發揮更為廣汎。

懺名懺謝三寶及一切眾生，外不覆藏，知罪為惡。悔為名慚愧，改過求哀，內心克責，永不再造。懺者終身不作，悔者知於前非。

重要是永不再造。

### 注意

悔為悔過之義，與追悔.掉悔.惡作之義不同，彼為五蓋之一，惡作對自己的所作所為，覺得不對而起反悔心會障礙修定。追悔.掉悔.惡作 此即覆藏不懺悔之過失 \*\*\*

所以佛制比丘，有罪不准覆藏(覆藏的加重治罰)，而應該向他人發露。發露，就是懺悔。隨犯罪的輕重，依律制而作如法的懺悔，就是對人而將自己的罪過吐露出來。這是什麼罪，應受怎樣的治罰。一切依僧伽的規律而行。過失一經懺悔，或接受了處分，經過了一番真誠的痛切懺悔，即回復清淨，如瓶中有毒，先要倒去毒物，洗滌乾淨，才可以安放珍味。如布帛不淨，先要以灰皂等洗淨，然後可以染色。所以惟有如法的懺悔，才能持律清淨，才能使動機不純的逐漸合律。戒體回復清淨，不再有疑悔等蓋纏，不再會障礙聖道的進修了。

如法懺悔，便得免墮三途，這是如來的慈悲與方便，懺悔業障，戒行能重獲清淨。懺悔與持戒，有著密切的關係。所以戒律的軌則，不在乎個人，在乎大眾；不在乎不犯——事實上每不能不犯，在乎犯者能懺悔清淨。

## 2. 懺悔之原理

<中含><鹽喻經>說：即使是重大惡業，如造作五無間業:殺父，殺母，殺阿羅漢，出佛身血，破和合僧的，來生一定要墮落地獄。但如有足夠懺悔的時間——壽長，能修身、修戒、修心、修慧，重業即輕受而成為不定業。這如以多量的鹽，投入長江大河，並不覺得鹹苦一樣。換言之，一切業都有改善可能性的。所以只要能痛下決心，什麼惡業，都有化重為輕，或不定受的希望。反之，如故意作惡，沒有足夠的時間來懺悔，不能修身、修戒、修心、修慧，那就一定受報。這如鹽雖不多而投於杯中，結果是鹹苦不堪。(如老死迫近，就難了。但依《觀無量壽佛經》，還有念阿彌陀佛的一法)所以不必為既成的惡業擔心，儘可從善業的修習中去對治惡業。惟有不知懺悔，不知作善業，這才真正的決定了，成為定業難逃。

大乘法中，觀業性本空，能轉移懺除重罪，也就是修慧的意義。所以，犯了重惡業的，不必灰心，應深切懺悔，修學佛法。『十住毘婆沙論』譬如人以小器盛水。著一升鹽則不可飲。若復有人。以一升鹽投於大池尚不覺鹽味。何況飲。何以故。水多鹽少故。罪亦如是。

升鹽投大海。	其味無有異。	若投小器水。	鹹苦不可飲。
如人大積福。	而有少罪惡。	不墮於惡道。	餘緣而輕受。
又人薄福德。	而有少罪惡。	心志狹小故。	罪令墮惡道。
若人火勢弱。	食少難消食。	此人雖不死。	其身受大苦。
若人身勢強。	食少難消食。	此人終不死。	但受輕微苦。
善福慧火弱。	而有少惡罪。	是罪無救者。	能令墮地獄。
有大福德者。	雖有罪惡事。	不令墮地獄。	現身而輕受。

## 3. 為何懺悔

受了戒以後，不一定能清淨嚴持，這是多數人難免的現象，就是發心純正的出家者有時也會煩惱衝動起來，不能節制自己而犯了戒。即在佛陀時代，有的聖者也還有不能圓滿受持的，何況一般煩惱深重的凡夫？這對於佛法的修習，是極大的障礙，因此，佛法中有懺悔法門。這只要責令懺悔，使他回復清淨。經中常說：「有罪當懺悔，懺悔即清淨」。因為一度的煩惱衝動，鑄成大錯，即印下深刻的創痕，成為進修德行的大障礙，不能得定，不能發慧。如引發定慧，必是邪定，惡慧。如法懺悔，便得免墮三途，這是如來的慈悲與方便，懺悔業障，戒行能重獲清淨。懺悔與持戒，有著密切的關係。佛法中有兩種健兒：一.性不作惡；二.作已能悔

## 何時懺悔

### 0. 歸依前須懺悔

#### 1. 受戒前須懺悔

2. 爲了懺悔業障，戒行能重獲清淨，戒行能重獲清淨才能得定，發慧

3. 爲了保存僧團的清淨

4. 在這共業所感的時代苦難，應該懺悔。還要「救於毀禁者」

5. 懺悔是希望「淨除業障」，「願以此罪，今生輕受」；不生八難三途，能在人間（天上）修學佛道。

## 4. 如何懺悔

小乘之懺悔須具五法：(一)偏袒右肩，便於執侍作務之義。(二)右膝著地，顯奮勉懇切之義。(三)合掌，表誠心不亂。(四)述罪名，說僧殘、波逸提等罪，發露而不覆藏。(五)禮足，表卑下至敬之禮。大乘之懺悔則採用莊嚴道場、地塗香泥、設壇等方法。其他，亦有不依律之規制，採行禮拜、誦經或觀佛菩薩之相好等；或念實相之理以行懺悔等

制教之出家人懺悔分爲三種：眾法懺，對四人以上之僧眾行懺悔。對首懺，對一人行懺悔。心念懺，直對佛菩薩行懺悔。應用何法視所犯而定。

懺悔分爲事懺與理懺。

(1) 理懺者，觀諸法實相萬法皆空之理，以罪惡乃妄心所造，而妄心無體，罪惡是空，因以滅除眾罪。又稱實相懺。「一切業障海，皆從妄想生，若欲懺悔者，端坐念實相」。又稱作無生懺。觀實相之理，念罪體無生之懺悔。

(2) 事懺者，以禮佛誦經等事相上之作法發露懺悔罪過。又稱隨事分別懺悔，一般之懺悔均屬此類；又分爲二：

(a) 作法懺悔，略稱作法懺。出家人有一定依律之作法而行懺悔。稱爲「作法懺」。現存的經律，沒有明確的說到，在家戒犯了應怎樣懺悔。受八關齋的，或男或女，在四眾或比丘前說罪，怕也是不適宜的。〈四輩經〉說：「朝暮燒香然燈，稽首三尊，悔過十方，恭敬四輩」。〈法鏡經〉（大正一二·一八下）說：「居家修道者，…時世無佛，無見經者，不與聖眾相遭遇，是以當稽首十方諸佛。……誦三品經事，一切前世所施行惡，以自首悔，改往修來」。個人向佛（塔、佛像）懺悔，可能是從在家受戒者的懺悔而發展起來的。

(b) 取相懺悔，略稱取相懺，又作觀相懺悔。即觀想佛之相好等，以爲除罪之懺悔。

另據觀普賢菩薩行法經載，在家者之懺悔法有：(1)不謗三寶，乃至修六念。(2)孝養父母，恭敬師長。(3)以正法治國，端正人心。(4)六齋日不殺生。(5)信因果，信一實道，信佛不滅。

另有所謂 A.略懺悔，修行懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願等五悔。往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔之偈文，稱爲略懺悔。B.廣懺悔，廣於佛、法、僧三寶及同修大眾之前懺悔過去或現在之罪業；並列有廣懺悔之文。如大悲懺、慈悲三昧水懺等

懺悔時應發露之七種心(參考順逆十心)，即：

(1)生大慚愧心，慚愧我與釋迦如來同爲凡夫，今世尊成佛已歷多劫，我猶輪轉生死，無有出

期。

- (2)生恐怖心，我等凡夫身口意所作業常與罪相應，以此因緣，命終後 應墮於地獄、畜生、餓鬼諸道，受無量苦，以此而生恐怖。
- (3)生厭離心，我等流轉生死之中，虛假不實，如水上泡，速起速滅； 往來流轉。並此身為眾苦所集，一切皆不淨，以此而生厭離。
- (4)發菩提心，欲成就如來身者，當發菩提心以救度眾生，於身、命、財無所吝惜。
- (5)冤親平等心，於一切眾生，起慈悲心，無人我相，平等救度，以此 心為懺。
- (6)念報佛恩心，如來為我等故，往昔無量劫中修諸苦行，如此恩德實 難酬報，須於此世勇猛精進，不惜身命，廣度眾生，入於正覺，應以此為念
- (7)觀罪性空，罪性本空，無有實體，但從因緣顛倒而生。可知罪之性 本來為空，故罪亦無，以此作觀 .....最能滅除罪障的是修無我觀

## 5. 1999/7/19 懺悔之功效

一經懺悔，大有『無事不可告人言』的心境，當然是心地坦白，不再為罪惡而憂悔，也就自然能心得安樂了。儒家說：『君子有過，則人皆見之』。又說：『君子坦蕩蕩』，這都是心無積罪，心安理得的氣象；這才有勇於為善的力量。

發露懺悔，能消除罪業，對於今生的影響，真是昨死今生一樣。從此，過去的罪惡，不再會障礙行善，不致障礙定慧的熏修，就可以證悟解脫。這如新生一樣，所以稱為清淨，回復了清淨的僧格。

罪業——不善業，真的可依懺悔而除滅嗎？龍樹有明確的說明，如『十住毘婆沙論』卷六（大正二六·四八下——四九上）說：「我不言懺悔則罪業滅盡，無有報（異熟）果；我言懺悔罪則輕薄，於少時受。是故懺悔偈中說：若應墮三惡道，願人身中受。……又如阿闍世害得道父王，以佛及文殊師利因緣故，重罪輕受」。

重罪輕受 近報遠受

依『十住毘婆沙論』意，懺悔業障，並不能使罪消滅了，只是使罪業力減輕，「重罪輕受」。本來是要在來生，或後後生中受重報的，由於懺悔善，現在人中輕受，重罪業就過去了。

『金剛般若經』說：「善男子、善女人受持讀誦此經，若為人輕賤，是人先世罪業應墮惡道，以今世人輕賤故，先世罪業則為消滅」。讀誦經典而能消（重）罪業，與『毘婆沙論』意義相同。

\*\*\*\*\* 『十住毘婆沙論』中引<如來智印經>惡夢即受惡報