

懺悔的意義與方法

首先解釋字面的意思：

「懺」，梵語具云「懺摩」，請求他人忍可，接受自己發自內心的改過；而「悔」的意思是陳露先罪。在此有一個重要的概念，就是必須先識知自己所犯何罪，進而於內心中願意想要發露——對著懺悔主講出自己的罪狀。這個懺悔主，分為清淨比丘、佛、菩薩、或於大眾面前告白道歉，以期達滅罪之目的，如此就是所謂改往修來的意義；而且要立下誓願，日後絕不再犯同樣的過錯。雖然如此，要發露出來，對很多人來講，是一件非常困難的事！其中的內心思想轉折，非為外人所知。對於



自己的過失，必須清楚地認識，並且對於錯誤，要有勇氣面對與接受。大部分的人不會自己承認錯誤，或者敷衍的心態說：「不好意思，……」云云。這些都無法達到真正懺悔的心態與目的。

一件衣服上面有了污點，必須用清潔劑加水清洗，衣服就會變得很乾淨；桌子髒了有塵垢，拿一塊抹布，用清水蘸清潔劑加以擦拭，桌子就會乾淨；身體有了油垢與污垢汗水，也要清水沐浴，沐浴以後去除了油垢，身體才會舒服自在。但是我們的心染污、行為犯錯時，又應該如何去處理呢？懺悔如法水，可以洗清我們身口意的罪業。

就業果的道理來說，如法懺悔之後，是否犯錯所造成的業力就消失不見了？答案是否定的。自己所造的業，總有一天會成

● 如碩法師

鵝湖人文書院中國哲學研究中心研究員
國立中央大學哲學研究所博士後研究員

熟，然後要承受果報；然則此時心安理得，有勇氣面對問題與解決問題，內心堅強能夠承擔，這才是真正懺悔的意義。而所造的罪是否會消除？正如犯了過錯的罪犯，經過審判定罪後，入獄服刑失去短暫的自由；當服刑期滿被釋放，或者在獄中表現良好提早假釋，這都代表著罪業消除，然而真正因果之報，尚待日後成熟後承受。



收藏於美國大都會藝術博物館的日本《當麻曼荼羅》掛軸畫（1750年），正中央為阿彌陀佛與觀音菩薩、大勢至菩薩，周圍環繞淨土菩薩眾，描繪迎接眾生到極樂世界的景象

根據聖嚴法師著作《念佛生淨土》中述及：

「懺悔的功能有兩種：1 是經過一次懺悔，便做一次自我檢討及自我的更生；2 是經過一次懺悔，便對自己的行為表示全部負責及全部承當。因為罪分兩類：未受戒者做了惡業，僅得「性罪」，不論是否受過佛戒，犯罪當受果報；已受戒者，做了惡業，除了性罪，尚增一類「戒罪」。戒罪之重者不通懺悔，輕者經過懺悔，即還得清淨。

懺悔的方式也有兩類：1. 事懺，又名作法懺。犯了戒罪，大者於僧團集會做「羯磨」時懺悔，中者對一人懺，小者自我責心懺。戒罪使用事懺。2. 理懺，又名實相懺或無相懺。是以實證無我的空性，親證一切諸法的本性皆空，罪性本空，由心所造，不論戒罪或性罪，一旦悟入實相無相，真性無性，便頓時消滅。此種理懺，似乎違背世間因果，其實不然，滅罪之意是指心中不再恐懼惡報，因其已將善惡苦樂，平等看待，不是逃債躲債賴債，然其仍對所造惡業負起全責。未悟實相者，被動受苦報，故有畏懼心；已證無相者，乘著願力，主動深入眾生群中，廣結善緣，普施救濟，雖亦受苦受難，確已是自由之心，故亦不以苦難為苦難了。此名為消滅罪業。」^①

根據修慧法師所編《宗喀巴大師應化因緣集》內文所述：

「慈氏，若諸菩薩摩訶薩，成就四法，則能映覆諸惡已作增長。何等為四？謂能破壞現行（拔除力）、對治現行（對治力）、遮止罪惡（防護力）及依止力。所以淨治罪障，須依四力懺悔。

（一）拔除力

修行人要對自己無始以來所造的種種罪障，一一發露，痛加懺悔，決心改過。好比病人犯了絕症，急求離病一樣。

（二）依止力

修行人要念念皈依上師三寶，須臾不離，以上師三寶為真實救護處；又應發廣大菩提心，誓願學習諸大菩薩的廣大心行，擔負眾生無知所犯的罪障。好比患病的人，若想治好病症，必須依靠高明的醫生，和對症下藥的藥方一樣。

（三）對治力

修行人要想除去罪障，必須依靠種種方法，如：

1. 依止甚深經典，勝解空義，了知眾生本來就有清淨的心，和罪性本空的道理，並相信只要如法痛加懺悔，罪障絕對可以清淨。
2. 依照儀軌如法持誦百字明咒，或其他殊勝陀羅尼，並深信本尊有清除罪障的力量。
3. 供養諸佛、造立佛像，把所有功德回向一切眾生，願眾生一切痛苦罪障永遠枯竭。
4. 聽聞受持諸佛名號、諸大佛子所有名號，以及念佛之身口意功德，深心嚮往，一意向學。這些方法，就好像患病的人，若想除去疾苦，必須服藥、打針、針灸一樣。

(四) 防護力

修行人，須嚴謹守護六根，靜息十種不善，寧死不再重犯。這好比患病的人，雖然病好了，仍須注意飲食起居，小心防護，才不致誤犯一樣。雖然淨治惡障的方法有很多，但如能具足以上所說的四力，則能事、理不偏廢，圓滿一切對治」。

所以在內心運作並願意發露罪愆的時候，內心的轉折與運作，都依著此「四力」而做懺悔。懺悔的方式要點有：

1. 禮拜佛菩薩等聖人、持名念佛、稱念佛菩薩名號：

這是最普遍的懺悔方法，藉由向佛菩薩表達懺悔之意，懇求佛菩薩的慈悲攝受。



收藏於國立故宮博物院，明代吳彬《楞嚴廿五圓通佛像》冊中的彌勒佛（慈氏）像

2. 誦經：

透過讀誦大乘經典，可以使心境安寧，並對經典中的佛法有所體會，從而自動自發地引導自己向善。

3. 拜懺：

參加禮懺法會或在家中拜各類懺儀，可以藉由身體的動作，深入懺本的意涵與內文，深刻感受自己的錯誤並發願改過。

4. 持誦真言密咒：

持咒是一種修行方法，可以幫助淨化心靈，並對罪業有所清淨。

5. 懺悔文：

撰寫懺悔文也是另一種形式的發露罪愆，把自己所犯的罪業和錯誤清楚寫下，在佛菩薩像前讀出來，並發願改過。

6. 自我檢討：

深刻反思自己的錯誤，了解錯誤的原因，並從中學習教訓，可以幫助自己避免再次犯錯。如功過格之類的自我反省方式。

7. 彌補錯誤：

對他人所造成的傷害、對自己所造成的心理創傷，積極彌補。

8. 斷惡修善：

在日常生活中，努力斷惡修善，可以幫助自己培養善根，並減輕罪業。最後結語，懺悔的最終關鍵在於：

- (1) **真心誠意**：懺悔的過程，必須要有真心誠意，而不是敷衍了事。
- (2) **發露罪業**：誠實地發露自己的罪業，才能夠真正地消除罪業。
- (3) **誓願改過**：發誓未來不再犯，才能夠真正地改過自新。
- (4) **持之以恆**：懺悔是一個持續的過程，需要持之以恆，才能夠真正地改變自己。🌀

註釋

- ① 《念佛生淨土》法鼓全集光碟版（05-08,p.48,03）。