

懺悔【精簡版】

前言

懺悔法在大、小乘佛教中，都是極為重要的實踐行門。

小乘：佛世時，行懺悔法，如每半月布薩誦戒；或於解夏日之自恣等。

大乘：中國的祖師們根據有關懺悔的經典而制定的懺儀。

為什麼要懺悔

為懺除業障：「業力甚大，能敵須彌，能深巨海，能障聖道。」（《地藏經》）

累積效應：「人有眾過，而不自悔……罪來於身，如水歸海，漸成深廣。」（《四十二章經》）

菩薩所行：「十方諸佛說懺悔法菩薩所行。」（《普賢觀經》）

懺悔的意義

《金光明經文句記》云：「懺悔二字，乃雙舉二音，梵語懺摩，華言悔過。」

《六祖壇經》云：「懺者，懺其前愆；悔者，悔其後過。」

「罪滅因心不由治罰，若能於所犯罪決情斷絕，誓不更為，深生慚恥，心無欺誑，是故除滅。」

懺悔的功德

《十住論》：「於諸福德中，懺悔福德最大，除業障故。復次，懺悔，如如意珠，隨願皆得。」

《心地觀經》：「若能如法懺悔者，所有煩惱悉皆除；猶如劫火壞世間，燒盡須彌并巨海；懺悔能燒煩惱薪，懺悔能往生天路；懺悔能得四禪樂，懺悔雨寶摩尼珠；懺悔能延金剛壽，懺悔能入常樂宮；懺悔能出三界獄，懺悔能開菩提華；懺悔見佛大圓鏡，懺悔能至於寶所。」

公案：袁了凡；摩訶盧懺悔聞法證羅漢。

懺悔的種類

一、事理分別

1、事懺

■釋義：藉禮拜、讀歎、誦經等行門而作之懺悔法，稱為事懺，又稱「隨事分別懺悔」。事，指事儀。即於事相上之作法懺儀中，如實懺悔罪惡。

■修證要項：齋戒沐浴；禮拜讀誦慚愧懺悔；發大願。

■大小乘：「依事懺者，若依大乘，則佛名方等，具列行儀，依法懺悔，要須相現，準教驗心。…若依律宗，必須識於罪名種相，隨有牒懺。」《隨機羯磨》

2、理懺

■釋義：即觀察實相懺悔。

■教證：「若欲懺悔者，端坐念實相，眾罪如霜露，慧日能消除。」「菩薩知諸業不從東方來……但從顛倒生，無有住處。」「了即業障本來空，未了應須還夙債。」

■公案：三祖僧璨大師：「覓罪了不可得。」

■注意事項：要契悟無生懺，須有事有理，事上圓滿了，心就容易與理相應。

二、方法分別

依方法可分為作法懺、取相懺、無生懺。前二者屬於事懺，後者同於理懺。

1、作法懺

謂身禮拜、口稱唱、意思惟，三業依法披陳罪過，求哀懺悔。

■小乘之作法懺：

釋義：即依據戒律之作法而行懺悔，依《業疏》懺悔須具足五緣，(一)迎請十方之佛菩薩，(二)誦經咒，(三)自白罪名，(四)立誓，(五)明證教理。

例證：限於出家眾之半月布薩，夏安居自恣日，眾法懺，對首懺，心念懺。

■大乘之作法懺悔：

釋義：行者依靠既有的儀軌，於誦念禮拜中，隨文入觀，懺悔已過。

例證：以經文為主，如《金剛寶懺》、《慈悲三昧水懺》、《梁皇寶懺》等；或以佛名為主，如《千佛懺》、《八十八佛懺》、《五十三佛懺》等。

公案：釋曇榮七佛作證罪滅；悟達國師之人面瘡

2、取相懺

■釋義：略稱取相懺，又作觀相懺悔。

■例證：「在佛菩薩形像前。日夜六時誦十重四十八輕戒。苦到禮三世千佛得見好相。若一七日二三日乃至一年要見好相。好相者。佛來摩頂見光見華種種異相。便得滅罪。」《梵網經》

■好相的種類：

■公案：真表法師感彌勒菩薩授戒

3、無生懺

■釋義：觀實相之理，念罪體無生之懺悔，同於理懺。

■公案：勇施犯重悟無生。有二比丘犯姪殺。比丘在俗害母聞無生法得道。

三、懺悔相關問題

1、修取相懺時，魔能現此等相否？云何可別？

2、犯四重五逆罪可除滅否？

3、反正有懺法可滅罪，故可造罪無妨？

懺悔的方法

一、懺悔三步驟

止惡→行善→歸實相

二、信心與至誠心

公案：闍夜多以神力為犯淫者滅罪

三、懺悔七心

生大慚愧心、生恐怖心、生厭離心、發菩提心、冤親平等心、念報佛恩心、觀罪性空。

四、唯心識懺

五、「六根懺悔法」

六、其他要項：◇時時返照自心、知是非、知過能改、對於小過：「勿以惡小而為之。」

對於大過：造了大惡業如重石，須大禪定、大智慧、忍得住。

◇向普賢菩薩學習：念念相續無有間斷，身語意業無有疲厭。

結語