

慚愧與懺悔 — 聖嚴法師

懺悔和慚愧都是反省的作用，慚愧是發覺自己的錯誤；懺悔是在承認自己的過失之後，願意承擔責任，並著手修正改進自己的錯誤。所以，懺悔的行動，要從慚愧心生起之後開始。

慚愧是反省自己的身口意三種行為，從注意自己行為，進而瞭解自己行為，然後反省自己行為，結果是改善修正自己的行為。便是慚愧與懺悔的功能。一次又一次地起慚愧、修懺悔之後，身口意的三種行為，便會越來越清淨，那也正是離煩惱證智慧的禪修目標。

可見有相懺悔是禪修的輔助方法，無相懺悔是禪修的最高目的。初學禪者，想要解脫煩惱，必須從反省及懺悔的工夫做起。

慚愧心與懺悔心之間有不可分割的關係，有真慚愧必也能真懺悔。沒有慚愧心不會有懺悔心。同樣的，若無慚愧心與懺悔心，禪修就不易得力。為什麼？因為自私自慢的自我心重，便不能得無我的空慧，也無從獲得解脫。要從自私的我相，獲得解脫，才能實證無相。

什麼是自私的我相？貪、瞋、驕慢、自卑、嫉妒等全是。自私的自我相，須用慚愧心及懺悔行來清理，否則的話，縱然勤修禪坐，也很難開悟。

— 法鼓文化《禪的體驗·禪的開示》