

## 懺悔安樂—聖嚴法師

若人罪能悔，  
已悔則放捨；  
如是心安樂，  
不應常念著。——大智度論卷一七·釋初品中禪波羅蜜

這個偈子講的是懺悔。對自己的過失一旦懺悔了，就要把已懺悔的事不再掛在心上，這樣才能平靜安樂地過日子，所以悔過，不等於悔恨。

懺悔的意思是，反省自己已犯的過失，願意面對它，承擔起過失的責任，從此改正錯誤，決心不再犯過。通常說，人非聖賢，孰能無過；重要的是知過當改，所以懺悔的修行，比任何法門都重要。正因為自己還是凡夫，隨時隨地會犯錯誤，所以不但要隨時隨地懺悔，並且要定式定期懺悔。懺悔雖不必拘泥一定的形式，但是犯了重大過失的懺悔，必須面對當事人或幾個與你共同生活的人求懺悔；小過失的懺悔，則是對自己的良心自責即可。

當人心受到污染或被罪惡感困擾時，懺悔的方法能有助人脫困的作用，所以《阿含經》及戒律聖典中，教人要懺悔，懺悔則安樂，用懺悔來洗滌罪垢，鼓勵人重新出發。一旦經過懺悔，就把罪惡感放下來，這不是說沒有罪了，而是在認罪之後，心理的牽掛障礙沒有了。如果犯了過失，自己不肯承認也不願讓人知道，這是沒有慚愧心；從表面上看，他似乎不知有因果等著他，但在他的潛意識中，罪惡感的陰影老是籠罩著他。絕大多數作奸犯科的人，在被法律制裁或執行死刑之前，會覺得後悔，往往會叫別人不再學他。可見罪惡不悔改，心中是很痛苦的；懺悔以後，就把不愉快的、恐懼的、不安的心境改善了。所以此偈要說「如是心安樂」了。

能知懺悔，則能把犯罪的負擔和壓力減輕，甚至可以擺下，這是使內心安樂最好的辦法。所以要常念著：「小心勿犯罪，犯罪要懺悔，懺悔得安樂。」即使非佛教徒也可以用這個方法幫助自己。懺悔以後不致馬上再犯，即使尚會犯罪，犯罪的機率應當會越來越少，人格便越來越健全了。