

不小心犯戒怎麼辦？

受戒而不犯戒，是不太可能的事，如果不小心犯了戒，可用懺悔的方法來改正懺過。懺悔是佛教戒律範圍的必修課目，佛教所說的懺悔，是指能發現錯誤、承認錯誤，懺悔的用意是讓自己不再犯錯，並提醒自己「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」。

懺悔不是後悔

懺悔不等於後悔、自我反省，因為懺悔要坦誠面對自己內心的不安，找出不安的原因與解決的方法，而不只是悔過而已。由於是徹底解決自己犯錯與感到慚愧的原因，所以懺悔之後，就能坦然自在地安心放下，不再牽掛懊惱。

佛教將懺悔分為兩大類：

1. **事懺**：犯戒罪用事懺，如當下對人道歉懺悔，或參加拜懺法會。
2. **理懺**：從內心真誠懺悔，知道罪性本空，由心所造，但是願意坦然接受自己所犯的過錯，並承擔果報。雖然業力仍在，但是心內的罪惡感已消除，轉為勇敢承擔的責任心，所以心能得到安樂，不再煩惱痛苦。

懺悔的方法

懺悔的具體方法，基本上有四種：

1. **當下懺悔**：於事發當下起懺悔心，如有傷害對象，當場向當事人致歉。
2. **事後懺悔**：於事後發現起懺悔心，如有傷害對象，聯絡當事人致歉。
3. **參加拜懺法會**：拜懺非請佛菩薩代為承擔過錯，而是透過懺法與大眾共修的力量，自己承擔起所做的錯事，並發願不再犯。常見的拜懺法會包括：大悲懺、地藏懺、梁皇寶懺、慈悲三昧水懺等法會。
4. **做定課誦戒**：透過早、晚課誦戒，可時時提醒自己免於犯錯，如有過錯，真心懺悔。寺院的共修活動如禪七、佛七，都會重授三皈五戒，便是提醒人勿忘以戒護心。

《菩薩瓔珞本業經》說：「有而犯者，勝無不犯；有犯名菩薩，無犯名外道。」持戒而犯錯勝過無戒可犯，因為表示有戒可守護自己的行為，讓自己不偏離菩薩道。戒律是保護我們的防護網，持戒能讓我們的身心避免受傷，而懺悔則讓我們的心恢復清淨。