

# 懺悔的意義 懺法

## (甲) 何謂懺悔

### 一、懺悔的意義

「懺悔」，謂悔謝罪過，即說罪求原諒之意。其實「懺」，為梵語 **Ksama** 懺摩之略譯，意譯「忍」之義。「悔」為追悔，或悔過之義。故「懺悔」，是梵華兼舉合成之名詞，具體意謂：自申罪狀，追悔自己過失，請求容忍，寬恕，原諒名懺悔。追悔過去罪時，要在佛，菩薩，師長，大眾面前，坦誠披露，告白道歉，誓不再造，期達滅罪之目的，始名真懺悔。

原始佛教教團中，當比丘犯罪時，釋尊為令其懺悔或悔過，定期半月行布薩（淨住），並定夏安居之最終日為自恣日，並於戒律條文中亦舉有波羅提提舍尼（向彼悔），可見「懺悔」在佛徒生活中的重要性。

### 二、懺悔儀式

1. 依《四分律羯磨疏》載：懺悔須具足五緣：
  - (1) 迎請十方之佛菩薩、
  - (2) 誦經咒、
  - (3) 自白罪名、
  - (4) 立誓、
  - (5) 明證教理。
2. 依《圓覺經略疏鈔》云：小乘懺悔須具五法：
  - (1) 偏袒右肩：便於執侍作務之義。
  - (2) 右膝著地，顯奮勉懇切之義。

- (3) 合掌，表誠心不亂。
  - (4) 述罪名：說僧殘，波逸提等罪，發露而不覆藏。
  - (5) 禮足：表卑下致敬之禮。
3. 大乘懺悔則採用莊嚴道場，地塗香泥，設壇等方法。亦有不依律之規則，只採行禮拜，誦經或觀佛菩薩之相好等，或念實相之理以行懺悔等。

### 三、懺悔性質分數：

1. 據《四分律羯磨疏》載：懺悔有制教懺與化教懺兩種：
- (A) 制教懺：僅限於出家比丘，比丘尼，沙彌，沙彌尼，式叉摩那五眾等，犯戒律之罪須依制教戒律而懺，復分為三種，
    - (a) 眾法懺：對四人以上僧眾行懺悔。
    - (b) 對首懺：對師家一人行懺悔。
    - (c) 心念懺：直對本尊，披露求乞懺悔。
  - (B) 化教懺：由妄心所發身口意瑣業道之罪須行化教懺。
2. 《摩訶止觀》載：懺悔分事懺與理懺。「事懺」者，即藉禮拜，讚歎，誦經等行為所行之懺悔，又稱隨事分別懺悔。「理懺」者，即觀實相之理，以達滅罪之懺悔，又稱觀察實相懺悔。

### 四、懺悔文：

懺悔文，是指懺悔求滅罪時所唱誦之文，有長有短，長者如水懺等懺文，或八十八佛大懺悔文等，為現今法會重要行法之一。短者，以華嚴經普賢行願品中所載：「我昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋痴，從身語意之所生，一切我今皆懺悔」。是為最簡的懺悔文。

## (乙) 中國懺法的起源及其發展

### 一、南北朝時代撰成之懺文

依《廣弘明集悔罪篇》記載：我國懺法起源於晉代，漸盛行於南北朝，自南朝梁代以來，採用大乘經典中懺悔及禮贊內容，而成之懺法以種種形式流行者：如梁簡文帝之「涅槃懺啟」、「六根懺文」，梁武帝之「慈悲道場懺」、「金剛般若懺」、「摩訶般若懺文」，陳宣帝之「勝天王般若懺文」、陳文帝之「妙法蓮花經懺文」、「金光明懺文」、「大通方廣懺文」、「虛空藏菩薩懺文」、「方等陀羅尼齋懺文」、「藥師齋懺文」等。此諸懺法，皆依般若，涅槃、法華、金光明等經中選撰出來的。

## 二、隋唐後發展起來之懺法

- 隋唐時代，佛教宗派興起，依各派所宗經典撰成種種懺法：如天台宗智顛大師之「法華三昧懺儀」、「金光明懺法」、「請觀音懺法」、「方等懺法」、「方等三昧行法」等。
- 淨土宗善導大師撰有「淨土法事讚」，法照大師撰之「五會念佛略法事儀讚」等。
- 華嚴宗宗密大師「圓覺道場修証儀」，一行禪師之「華嚴懺法」、「佛說三十五佛名禮懺文」等。
- 宋代為懺法全盛時代：天台主張禮懺乃修止觀之重要行法，如知禮撰有「法華懺」、「光明懺法」、「大悲懺法」「修懺要旨」等，遵式撰有「水陸道場儀軌」，元照撰之「蘭盆獻供儀軌」等。
- 金代：王子成集"禮念彌陀道場懺法"。
- 明代：雲棲大師之重訂「水陸道場儀軌」，修訂「瑜珈集要施食壇儀」等。
- 清代「有消災延壽懺法」、「慈悲地藏菩薩懺法」、「供諸天科儀」等。

## 三、近世流行之懺法

1. 梁皇懺：梁武帝為超度皇后郗氏所制之懺法。據南史梁武帝郗氏皇后傳載云：郗氏殘酷妒忌，其命終後化為巨蟒，盤踞殿上：向帝求超

度，帝翌日大集沙門於殿庭，宣說郗氏墮為巨蟒來殿求度之事，並問應如何贖罪救苦；當時有誌公對曰：「須禮佛懺滌罪障方可」。帝即搜索佛經，錄佛聖號，並親自撰寫悔文，共成十卷，請僧等為郗氏懺禮，一日聞宮內，異香馥，久久不散，不知所來，帝因仰觀，見一天人，容儀端麗，對帝說：我即巨蟒後身，蒙帝功德，得生忉利天，今特來致謝。言畢不見，故此懺行世名梁皇懺，又因彌勒如來之感夢題曰慈悲道場，由蕭梁武帝之創修，又稱「慈悲道場梁皇懺」，或略稱「慈悲梁皇寶懺」。梁代後於滅罪，消災，濟度亡靈時，常延僧人虔修此懺，為我國傳最久之懺法。

2. 《水懺》具稱《慈悲三昧水懺》由唐代悟達國師，知玄以三昧水洗瘡而濯除累世冤業為此懺之典故，知玄依宗密所撰之「圓覺道場修證儀」，輯成慈悲水懺法，令眾生依此懺法致誠懺罪，以消釋宿世冤業。
3. 大悲懺：又稱「千手千眼大悲咒行法」，即依大悲心咒而依之懺法，為現在一般流行最廣之懺法。
4. 藥師懺：依《藥師如來本願功德經》而作之懺法，凡消災延壽之法事，多禮拜此懺。
5. 淨土懺：又稱《往生淨土懺願儀》，依《大無量壽經》及稱讚淨土諸大乘經典而成立之懺法，此隨淨土信仰之流行而廣流行於民間。
6. 地藏懺：又稱《慈悲地藏懺法》，凡報親恩，或祈超薦之法事，多禮此懺。

此外更有「金剛懺」、「八十八佛洪名寶懺」、「萬佛懺」等，均為近代一般常行之懺法。

我等眾生無始劫來，因迷執有我，順我則愛，違我則瞋，常隨貪瞋起種種顛倒邪見，妄造無邊罪業，自纏自縛，枉受生死，不得解脫，今既得值善知識，得聞佛法，得知身口意所造惡業，是墮落生死之因，應生大恐怖，大慚愧，反省檢討身心，坦誠悔改，檢修未來，觀心懺悔，更要了解罪從心起將心懺，心若滅時罪亦滅，心亡罪滅兩皆空，是則名為真懺悔，所以懺悔法

門，就是佛弟子修行中重要的實踐！