

懺悔

整理編寫：宋滌姬、編輯組

靈魂的鏡子

往昔所造諸惡業 皆由無始貪瞋癡
從身語意之所生 今對佛前求懺悔

懺悔偈與懺悔

什麼是懺悔？懺，是「懺摩」的簡稱，意譯為容忍、寬恕，是指有了過失，請求對方容忍、寬恕。

悔，從梵語patti-pratide na翻譯而來。patti直譯為「罪」；pratide ana直譯為「說」，即「說罪」，陳說罪狀的意思。是認錯且明白說出自己所犯的過失，向對方承認過失。

懺悔，就是對於自己過往犯下的錯誤，深感慚愧；並且立願離惡行善，去除修行的障礙，達到降伏、斷除煩惱的效果。

《佛遺教經》亦云：「慚恥之服，於諸莊嚴，最為第一。」懂得慚愧，是願意真實面對自己的人；願意懺悔，是智慧與勇氣的修學根基。「懺悔」是佛教重要的修行法門。但是，從佛世時依戒律的「作法懺悔」，至大乘佛教演變出一套在時機、目的與作法上，都極為不同的懺悔法門，通稱「禮懺」。而梵唄時所吟誦的懺悔偈，就是漢地佛教進行禮懺時的重要內容。

懺悔偈的由來

在《華嚴經》中，普賢菩薩十大願中的第四願，就是「懺悔業障」：「復次，善男子！言懺除業障者，菩薩自念：『我於過去無始劫中，由貪、瞋、癡，發身、口、意，作諸惡業，無量無邊。若此惡業，有體相者，盡虛空界不能容受。我今悉以清淨三業，遍於法界極微塵剎一切諸佛菩薩眾前，誠心懺悔，後不復造；恆住淨戒，一切功德。』」

無始劫來，身、口、意所造作的貪、瞋、癡等無量無邊惡業，這些惡業如果有具體的形相，就是填滿虛空界，還無法全部容受。因此，必須用清淨的身、口、意三業，在遍法界一切諸佛菩薩前，誠心

懺悔，決心不再造惡業，住守清淨戒律，修持一切善法功德。

普賢菩薩為教導眾生勤修懺悔，特別誦出一偈：「我昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。」即是懺悔偈的原型。

普賢菩薩發願「懺悔業障」，在中國，祖師大德依教奉行。除了自身嚴謹修持，並依據國情，因緣差異，撰制《梁皇寶懺》、《三昧水懺》、《法華三昧懺》、《大悲懺》、《藥師懺》等等共修的懺儀。透過禮懺的方式，讓眾人懺悔業障，身心清淨，法喜充滿。

懺悔偈的釋義

修持懺悔法門，得以冥、陽兩利。可以自行修持，也可以眾人集會共修。普賢菩薩所誦出的懺悔偈，是這些懺儀的中心思想，教導人們從心地上用功，成為佛門日常課誦的偈語。

中峰國師《三時繫念佛事》，又將此偈修訂為淨土，分在三時誦念。

第一時誦：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，今對佛前求懺悔。」

第二時誦：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切罪障皆懺悔。」

第三時誦：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切罪根皆懺悔。」

第二偈中第四句的「罪障」，指的是障礙我們聽聞妙法、得到善果的罪惡。第三偈中第四句的「罪根」，直指罪惡的根本——無明。

語譯

我過往所造的種種惡業，都是從無始劫以來，由貪、瞋、癡三毒造作出的惡業，而從身體、語言、意念表現出來；所有造作的惡業，我現在至心誠意在諸佛菩薩前請求懺悔。

我過往所造的種種惡業，都是從無始劫以來，由貪、瞋、癡三毒造作出的惡業，而從身體、語言、意念表現出來；我現在至心誠意在諸佛菩薩前，請求懺悔障礙善果的罪惡。

我過往所造的種種惡業，都是從無始劫以來，由貪、瞋、癡三毒造作出的惡業，而從身體、語言、意念表現出來；我現在至心誠意在諸佛菩薩前，請求懺悔因無明所造作的罪惡行為。