



法師， 我造錯事，怕報應， 怎麼辦呢？

有一居士向我披露：他與一同事的妻子發生了婚外情。最近聽法師講《地藏經》，才知道這是邪淫的行為，將來會有惡果，所以終日忐忑不安，故特來觀音寺參拜，請法師開解他心中的纏擾。

他問：「我雖然已經皈依三寶，是佛弟子，但並未在佛前受過戒（註）。聽



說未受戒而犯了戒，不會有罪。這男歡女愛的事，是雙方同意的，況且色慾是人性。孔子也說：『食色性也』。法師認為對嗎？」

我說：「邪淫屬於『性戒』，與五戒中之殺生、偷盜、妄語成為四『波羅夷』（四極惡法）。不論閣下受過戒，或未受過戒，若毀犯之，將來必定受惡報的，因其自性就是罪行，為業報之正因，並且是人倫認為是罪惡的事。至於孔子所講的『色』，並非單指淫慾。『色』是指一切美好的事物。不少人誤解貪好『色慾』是人性，是理所當然的事。其實，淫行是眾生的生死根源，墮落輪迴的業緣。夫婦的正淫，尚且要節制，更何況『邪淫』！須知婚外情所牽引的因果報應既深且速，是身敗名裂，親離家破的罪魁禍首啊！」

居士面露惶恐之色：「法師，其實我一直都知道我造錯了。我對不住同事。我更對不住太太。」這時，他雙眼含着淚水，啞泣起來：「……我太太是賢妻良母，我不敢告訴她。我有一個很好的家庭……我怕將來這事被揭穿了，會發生家變……」



有因果報……我知錯了……我應該怎麼辦呢？」

我輕輕按着他的肩膀說：「你先不要悲哀。佛慈廣大，不怕人犯錯，只怕不知錯，不悔改。如果犯了錯能生起慚愧心，披露懺悔，誓不再犯，罪業就會漸漸減輕，或至消滅。出家人的戒律精嚴；他們犯了戒也有懺摩滅罪法（註二），尚且也有重獲改過的機會，更何況在家居士！」

「懺悔真的能消災解難嗎？」居士向我問訊說：「請法師教我怎樣懺悔？」

於是，我就為他講解在家居士行持的懺悔法門：

「罪行是由心念所引起的，懺悔亦應發自內心。如果閣下能竭誠盡敬，恭對三寶，懺悔業障，再加以廣修善行，多作善事，久而久之，惡心必會轉善，福德自然漸增。但這至誠悔過的心，必須念念相續，即是說：閣下要時刻緊記，永不再犯。這樣，惡緣就不會生起，報應亦無隙可乘，而至於消滅！佛經說：『罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡』就是這個意思。」

懺悔，是悔謝罪過，以求諒解。《六祖壇經·懺悔第六》說：「懺者，懺其前愆。從前所有惡業、愚迷、僞誑、嫉妒等罪，悉皆盡懺，永不復起，是名為懺。悔者，悔其後過。從今以後，所有惡業、愚迷、僞誑、嫉妒等罪，今已覺悟，悉皆永斷，更不復作，是名為悔；故稱懺悔。」

懺悔必須發自慚愧心。所謂慚愧，就是對自己所造的罪過，生起一種羞恥之心。根據《俱舍論卷四》說：自省所造的罪惡而感到羞為「慚」；面對受害者而感到恥為「愧」。在我們的日常生活中，一個有慚愧心的人，不但能常常自我反省，而且會處處替他人着想。他的道德人格必然是高尚的。相反來說，一個不知慚愧的人，縱使犯了錯也不會改，道德必會趨於淪亡，猶如樹皮剝落，枝葉花果不能再生。《地藏十論經卷七懺悔品》說：『於佛法中有兩種人，各無所犯：一者本性專精，本來不犯；二者，犯已慚愧，發露懺悔。此二種人，於我法中，名為勇健得清淨者。』



懺悔可以消除罪業，正如衣服髒了，只要用清水與去污粉洗滌，自然潔淨如新。在佛教八萬四千法門中，無論你修學哪一種法門，都必須以清淨無垢的心田去納受，所以懺悔是必要的修行。

在原始佛教的僧團中，佛陀為了讓犯罪的弟子得以懺悔罪行，每半月定期舉行『布薩』^(註三)一次，並且制定結夏安居的最後一天為『自恣日』^(註四)，由此可知懺悔的重要性。在家學佛者則沒有『布薩』和『自恣日』的規定。

懺悔有一先決條件，就是要『披露』。所謂『披露』，就是將自己所犯的過錯，毫無隱藏地表白出來。既然要披露，就必須要有表白的對象。在家學佛者可以虔誠恭對佛、菩薩像前，求哀懺悔。方法簡述如下：

一 齋戒沐浴，以示身心清淨。

二 嚴淨道場，敬備香花、鮮果、淨水於聖像前。然後合掌跪拜，行『頭面接足皈命禮』，以示竭誠盡敬，求哀懺悔的決心。

三 迎請十方諸佛菩薩，誦念佛菩薩聖號（例如：南無本師釋迦牟尼佛、南無地藏王菩薩、南無觀世音菩薩等。）

四 誦經持咒（例如心經、普門品、金剛經、地藏經、大悲咒、準提咒、六字大明咒等。）如不懂經咒，單念佛、菩薩聖號亦可。

五 合掌表白自己的罪行，並立下誓願，絕不再犯。懺悔者可預先自書一懺悔疏文，然後奉疏宣讀。（疏文概略如下，以供參考：弟子某某，現五體投地，一心皈命，至誠頂禮諸佛菩薩，仰叩洪慈，俯垂洞鑒。弟子某某因智慧淺薄，定力不逮，一時被無明迷惑，犯了□□□罪行。現求哀懺悔，已作之罪，願乞除滅，誓不復作，並努力行善積德，以贖前愆。唯願佛菩薩慈悲證明攝授。是維□□年□□月□□日，弟子某某至誠具疏。）



上述的在家懺悔法，最好能每天行持，經過一段時日，直至自己覺得慚愧、恐懼心已經平伏下來，或事過境遷為止。

《摩訶止觀卷二》說：『懺悔分為事懺與理懺兩種：藉禮拜、讚歎、誦經等所作的，稱為事懺；觀實相之理而達到滅罪的，稱為理懺。』理懺較難行持，必須懂得『觀罪性無生』，即『觀一切法空』，才能生效，所以初學佛者，應以事懺為主，可以在家中行持，或到佛寺參加。修事懺者，除禮拜、讚歎、誦經外，還可以拜懺。最流行的『禮懺』有：

一 大悲懺：又稱千手千眼大悲心咒行法，是以天台宗教義指導修持的懺儀。內容敘述凡誠心祈求千手觀音救度者，不僅能消災解難，現世會增福延壽，將來還可往生西方淨土。

二 藥師懺：又稱藥師三昧行法，是根據《藥師如來本願功德經》而編成的懺法。禮拜此懺者，能消災延壽。

三 地藏懺：又稱慈悲地藏菩薩懺法，是依據《地藏菩薩本願經》、《大乘大集地藏十輪經》、《占察善惡業報經》等而制訂。內容敘述凡懺悔宿業者，可獲得種種不可思議功德。

四 淨土懺：又稱往生淨土懺願儀，是依據《大無量壽經》、《稱讚淨土經》等諸經，揭示十種懺法：嚴淨道場、方便法、正修意、燒香散花、禮請法、讚歎法、禮佛法、懺願法、旋繞誦法坐、禪法等行持。

五 慈悲三昧水懺：略稱水懺。此懺法首先歸命諸佛菩薩，其次讀誦懺悔文，對一切煩惱障、業障、四生六道之一切報障等懺悔了，最後表白發願迴向文。凡依此懺法至誠懺罪，則可消釋宿世冤業。

六 梁皇寶懺：是流傳最久的懺法。內容敘述歸命過去六佛、釋迦牟尼佛及未來彌勒佛，示悔罪業，發願改惡行善，以滅罪生福。」



當我講到這裏，居士問道：「我是去年才皈依佛教的，祇參加過兩次大悲懺的法會。其他懺儀從來未聽過，不知道怎樣拜。剛才法師說行懺悔法時，誦經也可以。我祇懂心經。我應該還要誦些甚麼經呢？」

「誦心經亦可以，但對初學的人來說，心經義理深奧難懂。如果誦經而不明白義理，功德較少。我提意除了《心經》外，最好加誦《地藏經》，因為《地藏經》的義理較為容易領略。此經講述因果報應，展示地獄惡報的情狀，修善業的功德，教人改惡向善。更重要的是：它強調自作自受的因果規律，表明眾生必須對自己的行為負責，因為善惡報應是由自己的業力所招感的。」

《地藏經》分上中下三卷，共有十三品。每次誦三卷，或二卷，或一卷，或一品亦可；多少應視乎各人的情況而定。如果時間許可，一次誦完三卷最為圓滿。」

至此，居士向我合十致意：「感謝法師的開示。我會依照您說的方法懺悔！我不會再繼續這段婚外情，但是，我應該怎樣去解決它呢？」

出家人不便牽涉俗世人的家事，祇可以從佛法的角度給與適當的開示，況且這居士與我不過是萍水相逢，並未詳細了解他的問題，不應隨便教導解決的辦法。我對他說：「解鈴還須繫鈴人，我是局外者，不宜表達意見。祇要你用誠懇悔過的態度，冷靜理智的頭腦，必會找出解決的方法。」

他欣然拜謝而去。

各位，在日常生活中，一般人只知道沐浴以潔身，卻不懂得懺悔以淨心，任由它沾染塵世五欲（財色名食睡），牽纏人我是非，甚至造出種種罪行而不自覺，例如：身犯殺、盜、淫業；口說妄言、綺語、兩舌、惡罵；意想貪、瞋、癡事。不少人作了惡行，還懵懵不知，無慚無愧，自鳴得意，認為是理所當然的事，這就是「邪見」。「邪見」是根本思想上的差錯，如病入膏肓的人，甚難救治。《慈悲梁皇寶懺卷三》說：「莫輕小善，以為無福，水滴雖微，漸盈大器，小善不積，無以成



聖。莫輕小惡，以為無罪，小惡所積，足以滅身。大眾當知，吉凶禍福，皆由心作。若不作因，亦不得果……（中略）……自知其罪，豈得不捨惡從善！」

所以，我們必須時常反省自己的行為。如有錯過，必須及時悔改，罪業必能消除。佛門有句諺語：「放下屠刀，立地成佛。」懺悔確實有不可思議的功德！

註一：在家學佛有受持三皈五戒的儀規。三皈，即皈依佛、法、僧；五戒即不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。

註二：懺摩，梵語 *ksama*，即向大眾面前告白自己的錯過，請求原諒。佛門有懺摩法，詳述於律部典籍。

註三：布薩，梵語 *posadha*，意譯為善宿說戒，即同住的比丘們，每半月齊集一處，延請精通律法的比丘誦戒，以反省過去半月內行為是否合乎戒本。若有犯戒者，則須於眾人前懺悔。

註四：即結夏安居之圓滿日（七月十五日），僧眾聚集一處，舉出各自所犯的過失；於大眾中，發露懺悔而得清淨，自生喜悅，稱為自恣日。