



0219

《智慧一百》

懺悔安樂

0219 懺悔安樂

教材範圍		經文	主題
書籍	光碟		
P.158~161	無	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	1. 語譯 2. 解說

經文

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

1. 語譯

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。

此偈指出來，悔過不等於是悔恨。

2. 解說

2.1 懺悔的意思

2.1.1 反省、面對、承擔：反省過失，願意面對它，承擔起責任。

2.1.2 改正、不再犯：從此改正錯誤，決心不再犯過。

2.2 懺悔的方法

2.2.1 不但要隨時隨地懺悔，並且要定式定期懺悔。

2.2.1.1 知道自己還是凡夫，隨時隨地會犯錯誤，所以要時時懺悔。

2.2.2 重大過失，須面對當事人或幾個共同生活的人求懺悔。

2.2.3 小過失的懺悔，對自己的良心自責即可。

2.3 懺悔的功能 - 已悔則放捨，如是心安樂

2.3.1 罪惡不悔改，心中是痛苦的

2.3.1.1 不知悔改是沒有慚愧心的人。

2.3.1.2 在潛意識中，罪惡感的陰影老是籠罩著他。

2.3.2 能夠懺悔，能夠悔改，即是用懺悔來洗滌罪垢，重新出發。

2.3.1.2 並非懺悔之後就沒有罪了，而是認罪之後心裡沒有牽掛障礙，可以重新出發。

2.3.3 懺悔得安樂 - 懺悔是使內心安樂最好的辦法

2.3.3.1 懺悔不是後悔，不是悔恨：一旦經過懺悔，就把罪惡感放下來。

2.3.3.2 因此可以改善因為犯錯所導致的不愉快的、恐懼的、不安的心境



討論題目

1. 甚麼是懺悔？
2. 為什麼懺悔則安樂？
3. 悔過等於是後悔嗎？

