

兩分鐘開示—對犯過的錯耿耿於懷，該如何平復罪惡感？

（第一〇五集） 檔名：29-517-0105

問：內心常常對以往所犯的過失耿耿於懷，如何才能真心發願求哀懺悔，如何才能真正放下？如何才能平復內心的負罪感？

答：讀經、念佛，從內心裡面做改過遷善的功夫。你要問從哪裡做起？我覺得《八大人覺經》上講的這個話，確實可以給我們做下手之處，那就是「不念舊惡，不憎惡人」，我續的這一句「不說人過」，我們從這裡做起。在行門上落實在《十善業道》，這是你的功夫真正有根，《十善業道》是根。我們今天學佛，有很多人學了很多年，功夫不得力，什麼原因？沒有根，根在《十善業道》，我們疏忽了。根本的根本，我們現在特別在強調、在勸導，《弟子規》，這是儒家的，這不是佛法，但是它是學佛真正的根本。為什麼？如果說人都做不好了，你怎麼能作佛？怎麼能作菩薩？你要想成佛、成菩薩，先要做個好人，這是我們決定不能夠疏忽的。

節錄自：學佛答問（答澳洲參學同修之三） 21-227-0001