

懺悔與負責任 — 聖嚴法師

「懺悔」是肯定自我非常重要的途徑。懺悔的意思是「承認錯誤」，但是承認錯誤之後，還要負起責任，準備接受這個錯誤所帶來的一切後果，這才是懺悔的功能。

根據佛經，懺悔有三種方法：第一是對自己的良心懺悔；第二是對我們所虧欠的人懺悔；第三則是當眾懺悔。在當下承認錯誤的同時，對自己負責，也對他人負責。

佛教徒通常是在佛前懺悔，因為我們很多時候往往不知道自己做錯了事，或是根本不知道錯在哪裡，所以會在佛前求懺悔，請佛菩薩為我們作證明。佛經指出，凡夫的起心動念，無不是業、無不是罪，因此無論我們如何客觀持平，都不免會犯錯。尤其我們的記憶總是很快就把錯的、壞的事情忘掉，或是不願想起，甚至於把錯誤合理化；但是對自己得意的事、對別人的貢獻，卻又記得牢牢的，而變得自傲自大不懂得謙虛心。所以無論知不知道、有沒有發現自己行為上的錯誤，我們都應該懺悔。

其實在我們一生之中，無意間對不起的人有很多很多，他很可能就是我們的父母、兄弟姐妹等最親近的親人；我們傷他們的心，讓他們受苦受難，而自己並不知道，甚至有時候讓人家受苦受難，心中還在幸災樂禍，說：「活該！希望他再更苦一點，這樣才能發洩我心中的不滿。」像這樣的心理，都應該要懺悔。如果我們平常能夠天天懺悔的話，我們的身心行為，就會愈來愈清淨。

如果做錯了事不懺悔會怎麼樣呢？佛教徒相信「罪有罪報，業有業報」，果報有好有壞，好的叫作「福報」，壞的叫作「業報」、「罪報」。如果不懺悔，我們受的苦難就會多些；如果懺悔，受的苦難就少些。

我們的家庭、事業、學業，甚至於健康，都免不了會產生種種的挫折、磨難。這些阻礙、不如意、不順心，其實都是我們過去在有意、無意間，所造的種種罪業，而形成的果報。但是許多人不理解這個觀念，一旦果報現前了，就覺得是老天沒有長眼睛，而埋怨：「像我這麼好的人，為什麼老天對我不公平？為什麼我會遇到這樣的事？簡直是沒有天理公義！」

甚至進一步會想：「天底下根本沒有天理、良心！既然人家對我這麼壞，憑什麼我要對人家好？」從此自暴自棄，出現報復的心態。這樣不僅害他人深陷苦難，也使自己再受一層煩惱所苦。所謂冤冤相報，無有盡期，真是苦上加苦、罪上加罪；如果還不懂得懺悔，想清楚問題的癥結，情況便會愈來愈嚴重。

如果不懺悔，就像欠債不還一樣，總有一天債主會逼上門來。尤其到過年的時候逼得更緊；試想看看，過年過節如果有債主上門逼債，不是很痛苦嗎？懺悔以後，無論有形、無形，無論債主是不是在我們面前，至少我們良心上的負擔已經減輕了。

可是懺悔以後，並不等於罪過就此一筆勾銷，而是「承認錯誤，願意承擔」的意思，是表示「欠你的錢我會慢慢的還，等我有錢的時候一定會還，而且會主動還。」而且懺悔並不是將所有的過失都推給佛菩薩來負責，如此是誤解了懺悔的真正意思，也不符合因果觀念。

不肯擔負責任，就不會改變自己，業力就永遠存在，這種假的懺悔並無法淨化內心；而且不懺悔改變，便無法真正肯定自己、接受自己。其實，只要肯接受「人是無法逃遁於自己的所作所為」的觀念，就會提醒自己少做一點錯事，這樣便能達到防非止惡的功用。所以懺悔之後，不是什麼事都沒有了，而是要更努力多做功德、多行布施，以積聚善緣。

懺悔並沒有什麼特別的儀式，只要至誠地表明懺悔業障、罪障的決心即可。另外，也可以念〈懺悔偈〉：「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。」它的意思是：「由於我過去貪、瞋、癡的心理，造了種種的業，透過行為、語言和思想表現出來，傷害到人；現在我來到佛前真心懺悔，願佛菩薩給我做證明，證明我已經全部懺悔了。」

懺悔也可以用拜佛的方式，一邊拜一邊懺悔，一面念一面拜，或者是念完以後再拜。藉由無我的禮拜及〈懺悔偈〉的反思，就能毫無隱瞞地徹底承認錯誤，並增加擔負責任的勇氣，達到懺悔的功用。

—法鼓文化《找回自己》