

## 懺悔而不悔恨—聖嚴法師

有些人在自己犯了錯誤之後會隱瞞，為自己脫罪而辯護，認為自己是無辜的，或將犯錯的原因歸咎於他人，另外有一些人則總是在悔恨。

我在美國的一次禪七期中，有一位美國人聽了我講「懺悔」的觀念之後，不斷在哭，一直哭而無法打坐。

他說：「我不能打坐，我要回家了！」

我說：「為什麼？」

他說：「我這個人大概是不能修行的，像我這麼壞的人還能修行嗎？我太壞了，我覺得我這個人應該是死掉的，不應該活在這世界上。我太壞了，我不能修行，我修不成功的。」

我告訴他說：「放下屠刀，立地成佛，是我們修行應有的態度。放下屠刀表示有悔過、改過的心，只要馬上改過，或知道錯誤、承認錯誤而馬上把錯誤放下，就是修行。」

我又問他：「你在禪堂裡是否還在做殺人、放火、搶劫的壞事？」

他說：「沒有！」

我說：「你是什麼時候做的壞事？」

他說：「好像是好久以前做的，我只記得做了很多壞事，所以覺得自己很罪惡。」

後來我告訴他說：「修行要懺悔，不是悔恨。懺悔不是悔恨，而是面對自己的缺點，曉得那是缺點，以後盡量不要再犯同樣的缺點，就可改善過來了。悔恨是向火坑裡走，懺悔是從火坑裡跑出來。」他聽了之後很歡喜，不再哭了，也覺得這個禪七打得還不錯。

過去他的心理醫生總是為他分析問題；我告訴他的則不是分析，而是讓他在發現自己的錯誤、罪惡之後，能夠面對它、瞭解它，然後就放下它。因此，「面對它、接受它、處理它、放下它」，就是歸於零缺點的最好方法。

—法鼓文化《動靜皆自在》

