

用慚愧、懺悔和發願，體驗「無我」－聖嚴法師

1. 慚愧即反省，能反省者，必知「自我中心」是自損損人的煩惱。一般有修養的儒者，每天都會反省自己的行為，作為一名佛教徒，更應時時反省，是否做了對不起人的事或說了對不起人的話，若不知反省，則會傷人損己。

例如：有一次我搭乘一部計程車，我發現在大雨滂沱中，有一位老太太撐著傘在路旁，被我們這部如入無人之境的車子，濺得滿身污水，我問司機先生：「你有沒有注意到走在路旁的那位老太太，因為我們車子經過，而被濺得全身溼淋淋？」

他很不耐煩的說：「沒有。」

我再問他：「你不妨回頭看一看？」

他轉身看了一下，丟給我一句話：「雨下這麼大，她跑出來做什麼？活該嘛！」

難道這位老太太是因下雨而跑出來欣賞雨景嗎？想必不是。這位司機先生真是一位不負責任且不知反省的人，自己做錯，還將責任過失推給他人。

2. 懺悔即負責，勇於認錯改進，對他人、對社會和眾生，努力積極奉獻自己，不求回饋。

我們都會說：「一人做事，一人當」，意思是「我做的事，我自己承擔」，可是，往往只是嘴上說說卻又做不到。曾有一位居士做錯了一件事，拍著胸脯說：「師父，這件事，我擔當，這是我的責任，我擔起來。」

我問他：「如何擔起來呢？」

他說：「咦！師父，我不是說我擔起來了嗎？」

我再說：「錯已經造成，你準備怎麼處理？」

他竟然說：「頂多再錯一次罷了。」

這是製造錯誤而不知懺悔的典型例子，光說「擔起來」又有何用呢？懺悔的意思，是要我們在對人們或社會做錯事時，除了承認之外，更要設法改進彌補。

有很多佛教徒只知「業障」現前時，在佛前拜佛，口中念念有詞：「阿彌陀佛！觀世音菩薩！我今天做錯事了，請阿彌陀佛替我消消災。」這是將自己的過錯推給別人去替他承擔。

佛前懺悔的意思，乃是因為自己做錯事，也承認自己的過失，但是目前沒有能力補救，所以求佛、菩薩證明，為我們作擔保，表明自己願負責任並希望將來加倍報答及補償。如此的懺悔，對他人、對社會及眾生，才真有用，會更努力積極奉獻自己，「自我中心」必然日漸消除。

3. 發願及報恩，發願學菩薩的心行，用報恩的心情來處理他人對我的恩惠。付出自己而成全他人，是為了還願及報恩，還債是因為欠人，報恩也是因為欠人，例如：對父母恩，子女是無從報答完的，在此情境中如能以報恩的心態來處理，「自我」就能漸漸消融了。