

我懺悔了什麼

◎ 孫玉中

過三關 關關謹慎

5月20日，後學有幸參加了基礎忠恕大懺悔班，參與此梯次盛會者約1700餘位瑞周全真單位道親，皆須先過三關考驗，始得進入會場。過三關時，後學被安排在第三關擔任引導人員，某位前賢在第三關忘記愿懺文的內容，口試官要後學協助加深其記憶後再背誦一次，後學引導前賢在一旁複習，採先唸誦一次，再由前賢跟著唸誦一次方式，如此反覆約十次，過程中除了使前賢儘快地熟記愿懺文內容外，還不時要引導其他前賢過關，心想：為何這位前賢複習多次還未熟記內容？在旁的輔導學長看見此景，便要後學乾脆把愿懺文內容寫給前賢以方便背誦，不致影響引導作業，後學即用最快的速度寫給前賢，字跡稍些潦草。所幸，前賢終於通過了三關的考驗。

到達會場前廳，遇到家中同修，同修問：「三關過了嗎？」後學回答：「莫說三關，過五關也不是問題！」同修再問：「下午要到中堂去懺悔，想好要懺悔什麼嗎？」後學又俏皮回應：「你老公我頂天立地，行得正、坐得直，沒做過什麼違背良心的事，向 明明上帝請個安就好了吧！」同修對後學白了一眼，要後學別亂講話。

中燈光芒 透視罪愆

直到進入中堂前，都還沒想好要懺悔什麼，也沒將此事放在心上。進入中堂便感莊嚴非凡，眼前透過中燈的光芒，彷彿看透了自己的罪愆一樣，要懺悔的事似乎一一呈現出來。

首先是回想一早4點多起床，因感覺睡不飽，很不耐煩地換衣準備出門，心生怠惰；出了大門後看見天空烏雲密



▲ 過三關考驗，關關謹慎。

佈，下著傾盆大雨，心想真不是出門的好天氣，心生怨懟；過三關時，認為三關易過而心生傲慢；引導前賢助其通關時，又心生急躁；最後，大言不慚地說自己無過，心生無知。

回顧一天當中竟犯下如此多的過，卻渾然不知，原來後學一直生活在過錯當中，而過錯的氛圍竟還是自己造就出來的。當然，五分鐘懺悔時間是不夠的，儀式告一段落後，後學

聯想到幾天前，還對同修沾沾自喜地述說著對學生的輔導作為有多成功！

過錯氛圍 無心造就

回想事件是發生在母親節前，一位學生偷了別人的手機，而學校的監視器也錄到整個行徑過程。找到學生後，剛開始他矢口否認，經過一番曉以大義後，坦承了自己的犯行，於是立即請學生家長到校共同輔導。過程中學生防衛心仍然很強烈，不是避重就輕就是答非所問地回應，後學也按捺不住性子，心想何以在母親節前，孩子給母親如此震撼且傷心的禮物，真是不應該！故在其母親面前高分貝斥責學生，母親除了安撫孩子不安的情緒外，還不時地請求校方給予其自新的機會，並一邊擦著眼角的淚水。看著學生的母親傷心難過的样子，實是心生不捨，但回頭看看孩子的行徑與態度，當下仍對學生採強硬態度，沒想到一旁的母親更加傷心起來，回頭想想其母親是不是間接也被後學傷害了呢？事後還沾沾自喜自己的輔導作為有多成功。隔天孩子的母親到校道謝，更加深了後學的罪惡感，回顧整起事件，真是最難忘且失敗的一次輔導經驗啊！事發後孩子遲未到校上課，其母親回答：「孩子怕面對同學責備的眼光。」直到第四天，終於看見孩子到

校，原以為是回歸正常學習生活，然而孩子卻提出要休學的念頭，後學極力地勸慰孩子，但他終究還是休學了。

勇氣面對 新生力量

每個人都有因犯錯而彷徨不安的經驗，有時雖感到良心不安，卻沒有面對的勇氣，使得不愉快的過去變成了心中的陰影。很多人害怕懺悔要面對真相、負擔責任，而不想追究往事。但是，若能在做錯事的當下，願意懺悔改過，從錯誤中汲取經驗，便能找回心中的那股平靜，不再悔恨交加，讓心得到安樂，亦能產生新生的力量。

懺悔是做為一個修行人必須具備的條件，人的一生難免會犯過失而不自知，藉著懺悔可以透視個人的得失，進而改過。《論語》中曾子對自己的期許是：「吾日三省吾身」，雖然曾子僅針對是否忠於他人、對朋友有無誠信及是否牢記老師所傳授的知識與教誨加以反省，但這段話也提醒世人，要時時懺悔自己有無再犯更多的錯；顏回在這方面的精神值得我們效法與學習，但在我們還無法做到像顏回般的不貳過前，懺悔的功夫是必備的。

懺悔的層面可分為幾種，第一種是「責心懺」，即是自己犯了過失，

而其他的人不知道，雖沒有在他人身上發生不愉快的事，也沒有讓他人受到傷害，可是對於自己的修行，是有過失的，那就要懺悔。責心並非是罵自己，也不是悔恨自己，而是檢討自己不應該犯的錯誤卻已經犯了，那怎麼辦？這時可以發願從此以後不要再犯錯。

第二種是「對人懺」，要對被自己傷害的人或動物去懺悔，或者是自己覺得讓他人受痛苦，又或者自己知道對他人已造成了傷害，可是對方卻未發現。此時即要自己請罪，無論對方知不知道我們傷害了他，都要懺悔。正如同前面所提到輔導學生事件中，後學間接加深了那位母親的傷害一樣，事後雖懺悔了，但後學會永遠記取這次的教訓。

第三種是「當眾懺」，就是犯了眾怒，是讓團體受到傷害、損失，不論是在精神或者物質方面。前些日，媒體報導一則新聞：一位年輕女孩陪著家人到一處客家村遊玩，途中自己的小狗咬死了商家的小雞，商家要求賠償，女孩因不滿商家提出的高額賠償，故在臉書上以情緒化的言詞抨擊客家族群，造成社會的撻伐，女孩立即在臉書上道歉並迅速關閉了個人臉書。此即是整個團體因為個人做的

事，而使得名譽或是財務上受損，那就要向大眾懺悔的案例。

懺悔內化 脫胎換骨

錯誤本身就是學習的機緣，認罪悔過的歷程，心理學稱做「內化作用」。懺悔的意義便是要負起責任，而非一味地抗拒認錯，所以才不會一錯再錯；一般人犯錯時會先否認，然後經歷內心的天人交戰，最後才能在承擔責任後從中學習，將錯誤轉化為成長的能量。

「懺悔」可以讓人從痛苦的內疚感、罪惡感中得到解脫的機會，就像以水清洗身上的污垢，只要洗淨就不再被困其中。特別是藉由莊嚴的儀式，更能脫胎換骨般得到自信的動

力，所謂莊嚴儀式，也並非要等大懺悔班，才將過去的種種過失做一次清算，五分鐘的懺悔固然不太夠，還可藉由早晚獻香時，提醒自己莫犯過錯，及檢討是否有不對，家中中堂也是莊嚴的場所；即便家中無中堂者，當下意識到自己的過失時，立即懺悔，心中那一間神聖莊嚴的中堂也是懺悔的好地方，各位前賢，我們是否已在自己心中建造了一間莊嚴的中堂，讓我們時時懺悔呢？

生活當中要懺悔的事太多了，歸納可從三方面去思考自己是否有過失而需要懺悔：第一是該做而不去做的事；第二是不該做而去做的事；第三是做了卻做不好的事，讓我們一起共勉吧！



▲ 懺悔改過，新生力量。