

懺悔的作用與做法

The Function and Method of Confession

懺悔在佛教中一直是重要的修行之一，意思是要修行人知所犯錯、徹底放下、永不再犯。智崇上師也在開示中提到要懺悔、要認錯，才能消業。

然而，對許多人而言，既沒犯殺、盜、淫，又沒貪別人錢財，偶爾還做些善事。在這種情形，要自己知錯、認錯、懺悔？自己怎麼看都沒犯錯。

可是佛教懺悔法門一直存在，許多佛經就是關於懺悔，《文殊師利五體悔過經》、《悔過經》、《舍利佛悔過經》、《菩薩悔過經》、《三品悔過經》、《拔陀悔過經》、《佛悔過經》都是佛、菩薩的懺悔經，中國古代一些高僧大德也實踐懺悔，難道這些佛菩薩高僧大德皆犯下大錯而需要做懺悔嗎？顯然並非如此，懺悔必有其修行上的意義，佛菩薩高僧大德才會去做懺悔，因此本文嘗試探討懺悔在修行上的作用與做法。

懺悔與攝心回頭

懺悔基本上是要人知所犯錯、徹底放下、永不再犯。換言之，懺悔是對過去所做的行爲，譬如，對過去做過殺人、搶劫、偷竊、兩舌、綺言、惡口…等行爲，知道是錯的，發誓絕對不再犯這樣的錯。這是就行爲層次上而言，由於行爲的產生是導因於心中的念頭，因此就心念層次而言，懺悔是對心中出現的念頭，覺知到念頭是塵相、是虛妄的，而發露懺悔，不再執著於此念頭。所謂不再執著於念頭就是不再「向外馳求」，不被這個念頭控制、推著走，不再繼續向外衍生新的念頭。真心懺悔不再向外馳求，就會有「攝心回頭」的作用。這就如同智崇上師在開示中所說：「看到自己心中的念頭，就懺悔，說對不起，念頭就會立刻消失。」「看到自己心中的念頭」就是覺知到念頭是虛妄的，此時如果是很小的念頭，念頭會因覺知而消失，如果念頭稍大些，念頭就還會有影響力、也就是業力，那麼「就懺悔，說對不起」，這樣會增加「攝心回頭」的力量，抵銷掉業力，因此「念頭就會立刻消失」。如果念頭實在太大了，念頭就不會立刻消失，那就要多做懺悔，慢慢攝心回頭。

懺悔與消業

此外，〈出離因果、幫因、與循因〉一文也指出：「找出生出這個果的因，此時可以用懺悔的方式，讓自己回溯。只要做得到回頭，就不會一直陷在果報中。因此，懺悔可以讓自己脫離果報。」這句話也是在說明懺悔有「攝心回頭」的作用。此外這段話還提到懺悔和「果」的關係。「果」

是指有相世界中的一切相，懺悔可以讓自己脫離這些相、這些果報。這也是智崇上師一再強調的：「要懺悔消業」，懺悔能達到消業就是因為它有攝心的作用。智崇上師還提到：「業報並非受盡而消掉，許多數千年前造業的人，至今依然在地獄受苦。業報是因為懺盡才能消掉。」人因為心念而造業，現今承受先前所造業的果報，如果心念沒有被懺掉、消掉，心念還在，就會繼續造業，即使已造的業報已經成住壞空，然而因為心念存在，繼續造業，因此業報無窮無盡，一直輪迴。唯有懺掉心念，業報才會有盡頭。

懺悔偈言：「罪從心起將心懺，心若無時罪亦無，心無罪滅兩俱空，是者名為真懺悔」，「罪」指行為上已造的業；「心」指心念，「罪」是因為心念而產生出來，心念沒有時罪才會沒有，心念若還存在時會繼續造業，必須在心念沒有時，罪才會沒有。心念和罪都沒有時，才是真懺悔。換言之，當心念懺盡時，已造的業也成住壞空後，心回到本來面目，這樣才是真正的懺悔。

自己對行為結果有責任

若自己所做行為是世間所定義的惡行，例如殺盜淫，自己就容易接受這是自己的責任，自己要懺悔。然而，對非世間所定義的惡行，例如與人衝突，甚至自己還是受害者，例如被傷害，人們往往很難覺得「自己對這個行為結果有責任」。「自己對行為結果有責任」這個概念是由智崇上師所提「主動權」的概念而來，他認為：「所有的事情，都是你（自己）決定的，即使被騙，也是你決定被騙，因為你接受騙子的謊言，這是你決定的。一般人都會覺得自己被騙是無辜的、是受害者…；若從「主動權」的角度來看——所有的情況，都是你主動選擇與接受的！…當我們對自己的主動權有所認識之後，不管是據理力爭，或算了不計較、隨便也可以……這都是你的決定。」

事實上，世間發生任何事情，絕對雙方都有責任，因為事情是雙方識心互動的結果。只是常人的心習慣向外馳求，就會只看到對方的問題，覺得都是對方的責任；向外馳求也會讓自己的心被識心矇蔽，不易看見自己識心的情況(自己戴著眼鏡看世界，卻看不見自己戴著眼鏡)。然而問題發生正是自己識心執著點的顯現，抓住這個機緣，攝心回頭看自己有什麼執著，這是修行的好時機。此時可以用懺悔來攝心回頭，就比較能看見自己的執著，因為自己的執著，而導致今天這件事發生。至於對方的錯、對方的責任，那是對方的功課，他該自己做，他做不來，就只好一直輪迴，直到功課完成。修行是修自己的行，而非修別人的行，是看自己的執著，而非看別人的執著。

做法是面對發生的事情，例如，與人衝突、受人欺負…，懺悔自己因為識心裡某些執著，而導致今天發生這件事。當下雖懺悔，但一時之間可能還無法看見自己識心是因為什麼執著而導致今天這個事情，因此也可以

一邊懺悔、一邊問爲什麼，也不急於馬上要知道答案，過一陣子，答案也許出來、也許不出來。當問題發生時，自己認錯懺悔，向外馳求的心就會停下，也就不會再繼續造業、與人結怨。懺悔時，自己因爲攝心回頭，就比較抽離，有時反而會因此能了解到對方也是被業障推著走，就比較能包容對方，而不予計較。

利用問題發生的當下，攝心回頭看自己有什麼執著，檢視自己的識心，這正是《蓮師心要建言》中常常提到的「將…以爲道用」的初步動作。《蓮師心要建言》：「你必須認清這些情緒煩惱，並且以之做爲道用(p.160)。」「…情緒，諸如憤怒、昏沉、驕傲或妒忌等等。不散亂地將這些情緒作爲道用…」《蓮師心要建言》中的「將…以爲道用」會做到回到本來面目，「將貪欲做爲道用的實際方式是，深觀貪欲本身，讓貪欲處於本然狀態之中，不加干涉，然後貪欲本身會清晰鮮明地顯露爲赤裸離念的本覺；在本覺當中，大樂與空性是無二無別的(p.161)。」這也是智崇上師所說的「攝心內證」，攝心之後可以再往內繼續覺知心念起伏，懺悔心念，「循因」回頭，最終體証到本來面目。

值得注意的是，懺悔是因爲自己忘失菩提心而懺悔，不是因爲自己發生這個問題，覺得問題是錯的而責備自己，或是否定這個念頭，若是這樣，方向就錯了。〈出離因果、幫因、與循因〉一文就舉了個例子，譬如自己有一個黑白分明、妒惡如仇的個性，因此常與人爭執，面對這個問題想用懺悔，卻去否定此個性，變成黑白不分。其實「黑白不分」和「黑白分明」一樣，都在有相的世界中打轉，還是向外馳求的心。真正做對懺悔是鬆掉這個念頭，回頭往真心進去。

胡祖櫻、饒見維
東華大學課程設計與潛能開發學系
花蓮，台灣