

佛教懺悔的方法

自我反省或懺悔，意謂：將心洗乾淨了，再來納受清淨的法水。讓佛子的身心重新洗滌，生命又以一種新氣象再出發，是一種非常積極且有效的心理建設。

佛教中與慚愧及反省有關的修行，如佛門儀軌晚課中的〈禮大懺悔文〉；又如僧眾半月半月誦比丘、比丘尼戒，或沙彌、沙彌尼戒時，會誦《梵網經·菩薩戒本》或《佛遺教經》；在家居士則誦《在家菩薩戒》。誦戒前，大眾必當先懺悔，再來接受如來的大法。

一般的懺悔法門，如禮〈大懺悔文〉或禮拜《大悲懺》、《三昧水懺》、《梁皇寶懺》等，都是提供自己一個反省、懺悔，改過向善的

管道。讓佛弟子於現世今生，藉由祖師大德的修行經驗及體證，給予生命一個改悔修過，重新開始的機會。看到希望，也看到光明。

自省對於個人是重要的。這可以從兩點來討論：

第一、人若沒有自省力，就像一塊白布，只用不洗，最後只好直接丟掉。

其次，要引導別人反省，我會先舉自己的例子。先自省，而後再引導之。

佛教談「因緣」，信眾來尋求協助時，各有其因緣條件。我只能引導他去看當下的狀況，不預設立場，不作對與錯的價值判斷，減少主觀性的介入；並就其現有的資源及條件，讓對方盡可能作出較適當的抉擇與改善；同時也要請其作定課。最後藉三寶之力為其祝福及祈願，並一起作慈心觀回向。