

為什麼要念懺悔文？

在我的諮商個案中，都有一個特殊的共通性：他們都自認自己是『最善良』、『最辛苦』…的人。所以都過著蒙受他人欺負，或是滿腹委屈家人不諒解他們的辛勞……許多的痛苦。而來諮商的目的，就是想要知道如何改變這些『不良的家人』。但是，真的是這樣嗎？

分享我個人對懺悔文的觀念。所有人的痛苦來自於『理性』的記憶與比較（分別），理性的罣礙來自於記憶的累積，所有的問題核心來自於這個理性的『我』。

『我』要做甚麼？『我』是為了誰好？『我』認為自己是對的？！『我』想要如何如何…『我』想要賺大錢…『我』到底做錯了什麼？某某某對『我』如何如何…？某某某背叛『我』…等等的不勝枚舉，這些統稱“我”的我執我念，有心的人可以看出這些都是以『個人的理性』思考為中心的語言，它帶領了每一種情緒。但是還是以個人為中心，以自我為出發點。這會隨著個人累積的習氣不同，所面對的事件就會有不同的自以為是之作為表現，以致常常是錯了又錯越陷越深，我執又重，弄到窮途末路而不知如何挽救！人累積的習氣不同，所面對的事件就會有不同的自以為是之作為表現，以致常常是錯了又錯，越陷越深，我執又重，弄到窮途末路而不知如何挽救！

懺悔文的內容意義說得很明白，要的是『理性的我』接受他自己曾有過的無明（每一個我我我…），都是來自於『理性』或者記憶累積造成的慣性（無意識的）。不知覺得展現在我們的行動上、語言中、意念裡，『今天』（這個當下）我覺察到這個事情，願意請求更高的佛菩薩，讓這些過去的我執我念造成的過錯得以釋放，讓我得以重生。（懺＝洗滌，悔＝潔淨）

念懺悔文背後有一個偉大的目的：讓人學會自愛！（放下個人理性即不陷入自我無意識犯錯之中。）自愛的目的不在於改變他人！只是很單純的愛護自己，接受自己的不一致，讓自己有機會重生，而不活在過去的記憶或陰影之中。

至於他人（家人、親人、愛人、友人），每一位都是我們人生旅途的緣份伴侶，有緣份就有應負的責任，我們要用心的善待與陪伴，盡求功德圓滿，他們也會在某段生命之路上帶給我們不同的智慧，以開闊我們的視野，讓我們『認識自己』走向更寬廣正面的人生大道，我們要知道珍惜感恩，圓融人生。

愛是生生不息！所以寫念懺悔文時，『個人理性』可以透過懺悔來消除因貪瞋癡、我執我念造成的惡業過錯，如此，我們才不會忘記『謙卑』，才會懂得處處體諒他人，更不會受困在『個人理性自認自己是好人』，卻把自己的生命搞得一團糟的陷阱裡，難以自拔，痛苦煩惱煎熬不斷。

每天靜下心來，以虔誠心，用乾淨的手與筆紙念或寫一遍，念或寫到108遍時把此文紙對摺，當著上天合掌再默念一遍懺悔文後再念迴向文，然後恭敬的把本文燒掉，口念：南無阿彌陀佛10遍，結束時合掌三拜。如此繼續再每天念或寫，每滿108遍就作迴向，只要真心拜懺，沒有不得感應，絕對會惡運去好運來，其中神妙，不用懷疑，就是真心誠意不斷作，殊勝自得，妙不可言。