

懺悔文全文

往昔所造諸惡業 | 四句懺悔文 | 無生懺悔偈 | 迴向文

四句懺悔文

往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。

懺悔文全文

往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。
罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡，心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔。

懺悔步驟

| 步驟 | 重點 |
|--------|-------------------------|
| 安定身心 | 先讓自己安靜下來，可合掌、端坐或放慢呼吸。 |
| 念懺悔文 | 念四句或八句都可以，速度不必快。 |
| 反省具體過失 | 選一件真實事情，例如妄語、瞋心、傷人語或懶散。 |
| 發願改過 | 說出自己願意停止或修正的行為。 |
| 簡短迴向 | 願業障消除、身心清淨，並願一切眾生離苦得樂。 |

簡短迴向文

願以此懺悔功德，迴向弟子及一切有緣眾生。願業障消除、身心清淨、福慧增長，並願我從今日起，遠離惡行、勤修善法。