

自我反省  
生命再出發

定慧學苑監院

自穎法師



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開始再出發，是一種非常積極且有效的心理建設。