

## 一月【念無常】

一切法皆是無常、無我、我所，於一切法，心無取著；見一切法不得自在，生、滅、苦、空，無有寂靜。

善能觀察生老病死；明信善惡業之果報；定知恩愛當有別離；一切眾生不得自在；未得聖道，生死力大；一切世樂，常與苦俱。雖復受之，心不染著，猶如寒月，求火自煖，雖復為之，終不作惡。

《優婆塞戒經·五戒品》



一年開始，充滿了無限的可能，「可能」，來自於改變。

一切都會改變，這是無常教導我們最重要的一課——珍視當下，珍惜並且給予，如此你才能建立並維繫關係。

在此萬象更新的時節，

讓我們一同念誦以上經文，思惟無常。

同時也立願：

在當下用心；在改變中安心；

讓心習慣於趨向善法，思惟善法，修習善法；

以平靜微笑的善心，開始這新的一年。