

三月【至誠懺悔】

菩薩若有內外諸惡不淨因緣，是人應當修念佛心。若有至心修念佛者，是人則得離內外惡不淨因緣，增長悲慧。

世尊！當云何修？

善男子！當觀如來有七勝事：一者、身勝。二者、如法住勝。三者、智勝。四者、具足勝。五者、行處勝。六者、不可思議勝。七者、解脫勝。

《優婆塞戒經·息惡品》



春天，
是耕耘播種的節氣，
也是整理心田最好的時節。
每晚入睡前，讓自己沈澱五分鐘，
想想今日自己身、口、意的行為，
是否有意無意間傷害了自己與他人？
所起的善念、善行，是否多於貪、瞋、癡行？
至誠懺悔，
稱念「一切我今皆懺悔」三遍，且決意改正。