

- 「《入行論》故應除疲厭，馭駕覺心駒，從樂趨勝樂，智者寧退怯？」
- 思維：我們獲得了這個人身有好好修行的機會，但是所剩的日子也不多也不知道到底剩下多少日子，在所剩下的這些日子，我絕對不浪費，我一定要好好的修行，修行能夠利益自己的事情。
- 我們要做清淨的修行就是修習菩提心，如同《入行論》精進品的文所提到的『從樂趨勝樂』，透由修習菩提心來積聚廣大的資糧。由於我們沒有菩提心的覺受，因此內心也不會感到平靜。雖然如此，但是我們知道如果你有去考慮到其他人，對他人有慈愛心，內心就會感到平和、快樂，即便所緣的只是少數人，但是你對他們有慈愛心，那麼內心都能夠獲得平和快樂；如果只是想到自己而輕忽其他人，這樣的人是不會感到快樂的。所以只要一生起菩提心，在暫時上就可以獲得平靜以及安樂，不僅如此，沒有比修菩提心還要來得有更大的利益。思維為了他人的義利，因此我要成就佛果，而且我要盡力的去利益他人強烈生起這樣的心。
- 大部分的人不知道要從心上來尋找安樂，能夠障礙自己的是自己的心，但是大部分人都不知道，因此認為生起的貪心、瞋心或者是妄念是沒有關係的事，不知道這些貪心、瞋心以及妄念會帶給我們不快樂。因此，這一些妄念是我們要去遮止的，再加上如果我們有緣著他人的悲心以及思惟空性的話，我們的內心就會產生寂靜、安樂。要產生能夠讓自己滿足的安樂就要消除我們的貪心、瞋心等等這些煩惱以及生起悲心，這樣才能夠生起讓我們覺得滿足的安樂。不僅如此，我們也可以累積廣大的資糧。因為這樣的關係，所以要告訴自己不要隨煩惱所轉，在任何時候要為了有情而來修悲心、慈心。
- 在任何時候都要能夠憶念『我不要隨著貪心、瞋心等煩惱所轉』，當然有時候會不自主而被這些煩惱轉，當發現被這些煩惱所轉的時候，我們必須依止正念來告訴自己『我不要隨著這些煩惱轉』，接著去思惟菩提心，我們能夠這樣做的話，慢慢的我們的心就會有所變化。我們只是不去思惟，一去思惟我們可以知道貪、瞋等這些煩惱，不僅現在對我們是一種傷害，無始以來就在傷害著我們，所以煩惱才是我們真正的敵人。因此，我們真正的敵人不是其他的補特伽羅而是煩惱。

250926禪修主題

《入行論》 禪定品

首當勤觀修，自他本平等，

避苦求樂同，護他如護己。