

## 20251031禪修練習

- 我們已經獲得了這個人身，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。
- 要做清淨的修行就是修習菩提心，如同精進品的文所提到的『從樂趣勝樂』，要修習菩提心來積聚廣大的資糧。思維並強烈生起『為了一切有情都能夠離開痛苦，因此我要成就佛果位。』的心。
- 如果考慮到其他人，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，我們內心都能夠獲得平和、快樂；如果只是想到自己卻輕忽其他人，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，沒有比修菩提心還要來得更大的利益。思維並強烈生起『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』的心。
- 要讓自己內心安樂，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。所以我們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『我不要隨著貪心以及瞋心等這一些煩惱，不被這些煩惱所轉』，當發現被煩惱所轉的時候，我們必須依止正念來告訴自己『我不要隨著這些煩惱轉』，接著就思惟菩提心，能夠這樣做的話，慢慢的我們的心就會有所變化。貪心、瞋心等這些煩惱，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，我們真正的敵人不是其他的補特伽羅而是煩惱。