

大改變往往都是由一個人所造成，不單止改變了當時的世界，也影響到現代社會，比如說各式各樣的智能電子產品，就已經改變了我們的生活模式，改變了我們的溝通方式，所以我們要有信心及自信。自信及決心是菩薩修行法門之一，它不是一種消極的負面思想或是自我膨脹的傲慢心態，它是正面積極的，正如入菩薩行論所講，我們修行不應如死蛇，應如雄獅般勇猛。

以菩提心行善，不計算個人利益得失，只是盡量幫助有需要的眾生，這是一種無我行為。每個眾生都有不同的責任要完成。一般凡夫視責任為負擔，具有菩提心的人則視為喜樂，他們完全不顧自身利益，無怨無悔地以幫助眾生為己任。若能以無我的心態來利益眾生，藉此訓練自我，改善自我，最終必會帶來喜悅及快樂。

正念

最後要說的是正念，或者說平靜的心，都是關於我們的心及思想。如果心是經常處於一種醒覺狀態中，就會察覺到當下我們身心各種狀況，這樣就可以避免很多問題。經典中提到萬法唯心，一切現像都是我們自心的反射。所以如果我們能夠守護自心，就能照顧一切，一切事物的根本。

守護自心就是最好的持戒，比起守持身和語更加有用。當你的心處於不安或擾亂的時候，就算你持咒都不會有好結果。比如有人說了不好聽的話，若你的心執取認為是不好的，你就會覺得受傷害，這樣我們的

心就被這些外境所擾亂，心隨境轉。所以當你察覺到心念即將被擾亂時，就要做相關的修持，把心安定下來，如大山般如如不動，不作任何反應。

通過數息法的禪修來觀照自心，心就會變得平靜祥和，變得清明，你會逐漸了解自身的一切，最終你會明心見性，縱使一剎那的時間，亦會帶來極大的喜樂。

~~~~~ 完 ~~~~~