

## 15、每天做的禪修練習

睡前和醒後都要做的練習

1) 對自己說：“我要接受，我要接受一切，我要接受生命帶來的一切變化。”

每次你接受，你都能把你的業力減輕，慢慢的你某些業力就能消除，你現在遇到的一切，都是你以前做過的業的業果，你要接受它，讓它完成自己的力量，完成自己的業力。

2) 提醒自己：“我要包容不同意見解，不同意見，不同信仰，不同習慣。”

不同見解，不同意見，不同喜好，不同習慣，不同信仰等等的不同，是自然不過的。通通都要包容和尊重，包容一切。

3) 告訴自己：“我要體諒別人，我要原諒別人的錯誤，我要了解別人，也要原諒自己，原諒自己的錯誤。”

4) 讓一切事物自然存在，放過一切，不去干涉他們，不要對他們有任何抗拒或負面反應。

5) 祝福每一個人健康、快樂、幸福、對一切感恩。

6) 對每一件事都說：“一切都好，一切都好， It's ok, It's ok, ok！”

以上第一項至第六項，每天讀兩遍，每遍讀 10 次，它會深入你的潛意識，改變你的思想和行為，帶你回到你本來快樂的生命。請試試看。

我們也可以反省自己以下數點：

1) 凡事都要忍耐，不要急躁，忍辱一切。

2) 我們要謙虛的面對生活，誠懇的去對待每一個人。

3) 我們對人生充滿信心，對宇宙意識安排的一切（由本初心識來的直覺），我們都去接受，我們都會包容，我們都會感到滿足。我們時常體會到和明白到生命本身的喜悅、平靜、祥和和光明，遠遠的超過物質所能帶給我們的。

4) 我們也要提醒自己，要放過每一件事，不去仇恨它。要放過每一個人，包括自己。心中無冤無嗔，保持一個安寧自在的心。

5) 我們明白一切事情的運作必須依從“因緣法”。故此我們不作任何要求，不會有任何期待或期望。因為任何追求，本身都是不快樂的來源，從“因緣法”角度看每一刻都是最好的安排。我們要跟隨生命的之流和生命合作。

6) 我們要找回真實的‘我’，回到本來的‘我’，就是本初心識，宇宙意識回到自己真正的家，我們本來是快樂的，本來是完美的，本來是圓滿的。找回自己，我們便可安住在每一當下，享受每一當下。