

20250603禪修練習

- 如《親友書》云：「若頭或衣忽火，尚應棄捨滅火行，而勵力求無後有，因無餘事更勝此。應以諸戒定慧證，寂調無垢涅槃位，不老不死無窮盡，離地水火風日月。」一旦頭部、衣服著火的話，馬上就得要滅火。衣服著火要滅火跟要離開輪迴獲得解脫這一件事情比起來，獲得解脫這一件事情是更為重要的。我們通常都是沉迷於世間上的事情，至於要生起我要獲得解脫的心，大部分的人是很難直接生起這樣的心，其實對於解脫這一件事情，只要我們好好努力一定是可以獲得解脫的，沒有比解脫更為殊勝、獲益更大的事情。
- 阿底峽尊者曾開示：人的一生馬上會過完，一生的日子會越過越少，所以要考慮到的我們的後世乃至於後後世，我們要生起要希求解脫的心。
- 佛薄伽梵宣說佛法，並不是宣說一些讓我們沒有辦法修的法，而是任何人這樣修就能夠生起證量，就能夠證道。思維：100%我一定要獲得解脫。
- 現在擁有善趣人身以及種種順緣，我們所擁有的順緣，到底還有幾年可以使用？其實能夠使用的期限是非常短暫的，因此生起我一定要為了我的後世以及後後世來造作強烈的善業，以前的祖師大德們也是因此獲得了解脫，所以我也要好好努力的去成辦，我也要獲得解脫。
- 大家在任何時候都要去想：我要獲得解脫，我絕對是可以獲得解脫的。思維：這一輩子我要好好的累積廣大的資糧、獲得解脫。
- 如同龍樹菩薩所講的「因無餘事更勝此」，沒有比獲得解脫還要來的更為殊勝、更為重要的。大家絕對不要忘記，『我要獲得解脫』這一件事情，不論是在累積資糧或者是在造作善業，我是為了獲得解脫，我來做這一件事情，任何時候都要這樣的去思惟。

20250606禪修主題

- 是故，於下士時，思維自身將受惡趣苦逼之理；於中士時，思維善趣亦苦、無寂滅樂；次於為親之諸有情，亦以自身感受類推而修，則成生起慈悲之因，並從彼中發菩提心，故修共下中之意樂，即是生起真實菩提心之方便。