

250608禪修練習

- 「**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。**」，對於共下士道以及共中士道數數思維，這個就是能夠生起真實菩提心的方便。
- 現在我們為了自己來思惟輪迴的過患而生起我要從輪迴當中解脫的心，如果我們沒有辦法在自身之上來思維這些輪迴的過患而生起解脫心，也就沒有辦法為了他人而要成佛，所以生起真實菩提心的方便，也就是要思惟輪迴總苦以及惡趣之苦。
- 或許你會想：我這一生也沒遇到什麼困難，過著也還不錯，即使是面臨到死亡也沒有什麼大不了的，這一關也是可以過，但是你要想一想，當你死亡以後必須再一次的投生，要投生到哪裡呢？即使投生為人，會比這一生還要來的好嗎？這個就比較難了。一旦墮入到惡趣，就變成是毫無任何的希望了，所以為避免有這樣的投生，今生我一定要為自己的來生做一些什麼，所以我一定要獲得脫離輪迴的解脫，除此以外並沒有其他的方法。
- 思惟以前的這些修行人，他們也是透由修行了以後，因此變得非常的好，所以我也要跟他們一樣好好地修行，因此獲得解脫。
- 我們為了獲得解脫或者是為了成就佛果位，我們必須累積資糧，累積資糧的身，沒有比現在這個人身還要來得好的，還要來得殊勝的，因此我們現在所擁有的這個人身是非常重要的。這一生當中，即使一天我都不浪費，為了要獲得解脫，因此我一定要好好的集聚廣大的資糧來獲得解脫。

前行--皈依發心

諸佛正法眾中尊 直至菩提我皈依

我以所行施等善 為利眾生願成佛

(3遍)

20250610禪修主題

- 博朵瓦云：「若數思維，信心漸增、相續漸淨，能得加持，因於此獲定解，故能由衷皈依；僅修皈依學處，所作皆成佛法。二、沒有獲得信心。吾等看待諸佛智慧，尚不及一靈驗卦師。」

結行回向

文殊師利勇猛智， 普賢慧行亦復然，
我今迴向諸善根， 隨彼一切常修學。
三世諸佛所稱歎， 如是最勝諸大願，
我今迴向諸善根， 為得普賢殊勝行。