

250610禪修練習

- 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。」在禪修、修行時，我們要數數地思惟就會了解其中的內涵，當了解了其中的內涵，信心就會越來越強，也就能夠快速獲得佛菩薩的加持。所以在做禪修的時候，我們務必要數數地思惟，就能夠生起定解、生起了確實就是如此的心，我們會因此產生信心，自然內心就會有所變化。
- 所謂的禪修是必須用心來禪修、思維，這樣就能夠發揮出我們內心的功德以及能力。由於我們沒有去禪修，這些功德以及能力沒有辦法發揮出來，再加上我們內心有很多的過失以及妄念，導至沒有辦法發揮出我們內心的這一些功德，所以要讓我們的心去禪修，去修習善的一面，我們必須善用內心的這些功德，即便在今生也會跟他人有所不一樣，在後世也會是如此，了知這道理是很重要的。
- 透由思維後世會變得怎麼樣，後後世會變得怎麼樣，就會想到我的後世是要觀待我今生造作的這一些善業，了知這個道理了以後，我們就會為了要讓後世更好而生起強烈的要去造作善業的心。
- 思維今生我要造作任何的善法，修學任何的善法，我都是能夠去修學的，而且修習這一些善法對我有非常大的獲益，因此生起我一定要好好的修，我一定要獲得解脫的心，並且思惟解脫對我帶來的利益是什麼，生起100%我一定要獲得解脫的心。
- 任何有情都不想要這些生老病死苦，一旦獲得遠離輪迴的解脫就不需要再去承受這些苦，而且只要我肯努力，精進，我一定是可以獲得解脫的，我一定要用我這個人身好好地累積資糧，我一定要從輪迴當中獲得解脫，除了這個方法以外，並沒有其他更好的方法。
- 出離心沒有生起的話，悲心以及菩提心也是無法生起的，所以生起出離心，這個是非常重要的。

20250613禪修主題

- 縱由微小善業，亦能感生極大樂果；縱由微小惡業，亦能感生極大苦果，故如內在因果增長，外在因果非所能及。