

## 250613禪修練習

- 「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。」我們現在所獲得善趣的人身，這是透由造作善業而感得的，但是這個人身是否是穩固的呢？不是的！思惟一下，我們這個人身未來還剩多少時間？在還沒有面臨死亡之前，我們一定要好好的修習，我們是不得不去修行的，透由修行可以在後世感得人天之身，但是你不會永久都會感得這樣的人天之身，也會因為惡業而導致墮入到惡趣，所以我們不得不一定要獲得解脫，如果能夠獲得解脫，我們也不需要再次在輪迴當中流轉，生起我一定要脫離輪迴獲得解脫的心。
- 要怎麼樣才能獲得解脫？要透由修道才能夠獲得解脫，你只要有這個心識就能夠思惟，也就可以修道。
- 我們現在在輪迴當中流轉，再看看其他的有情也是跟我們一樣在輪迴當中流轉，一旦處於輪迴當中，那是非常困難的一件事情，所以生起願一切有情都能夠遠離輪迴的痛苦，再生起我要令一切有情脫離輪迴痛苦的悲心。
- 思惟畜生道的這些眾生是毫無任何造作善業的能力，再加上要承受非常多的痛苦，思惟它們的情狀了以後，我們就很容易生起悲心。不論是善趣的有情或者是惡趣的眾生，我希望他們都能夠獲得脫離痛苦的解脫，我要令他們獲得脫離痛苦的解脫。
- 不論我們要生起出離心也好，要生起悲心也好，就是要這樣反覆不斷再三的思惟，就能夠生起出離心以及悲心，大家在任何時候都要做這樣的思惟。以前噶當派的善知識或印度的大班智達、大成就者，他們相續當中所生起的出離心跟悲心，也是用這一種思維的方式而生起出離心以及悲心，並沒有另外其他的方法，所以我們要按照祖師大德們修行的方式來思維，我們也就能夠生起這樣的證量。

# 20250615禪修主題

- 言「解脫」者，謂從束縛跳脫。又輪迴中，束縛有情者即業與煩惱，隨此二力，若依「界」分，有欲界等三界；以「趣」區分，有天趣等五或六趣；由「生處」門，有胎生等四生。凡於此中結蘊相續，即束縛之體性，故能從彼跳脫，名為「解脫」。