

20250701禪修練習

- 如果我們能夠數數地去思惟暇滿以及無常的道理，可以讓我們生起強烈修行的心。我們現在這個珍貴的人身是造作大的善業之後所感得的果報，我們是否能夠再次獲得這樣的珍貴人身呢？如果沒有造作廣大的善業，只是造作一些微小的善業的人不是那麼容易可以獲得現在這個人身。不用期盼未來要獲得這樣的人身，因為我們現在已經獲得的這個珍貴的人身，我們要好好的利用起來，好好地努力造作大善業。
- 以前的這些印度班智達、噶當派的善知識，他們也是因為有獲得這樣的人身，也有好好的修行，所以我們現在要生起--我100%一定要好好的利用這個人身，要好好的修行。
- 我們如果不修行，光是忙著世間的事情，即是擁有非常大的財富，能夠擁有的時間也就15、20年頂多到100年。還有名聲也好或者是這些地位也好，情況也就是如此，這一些來講是沒有意義的。我們不要只耽著於今生，要生起100%我一定要獲得解脫，如果能夠獲得解脫對自己就是一種獲益，為什麼呢？一旦獲得解脫就是一種很穩固的解脫，所以我們要生起100%我一定要獲得解脫，我要好好修行的心。
- 如果有好好精進努力的話，我們100%絕對是可以獲得解脫，為什麼呢？因為佛陀就是為了要讓大家獲得解脫而宣說佛法。不僅如此，印度的這些大班智達以及噶當派的這一些善知識，他們也不是隨隨便便的人，他們也是盡自己的能力好好修行而因此獲得證量。所以我們現在強烈生起我也要像他們一樣好好的修行，因此而獲得解脫。
- 乃至到目前為止，我們都沒有從輪迴當中解脫，既然我們現在有從輪迴當中解脫的機會，我們一定要好好把握這個機會，不要浪費這個機會，一定要把握這個機會、善用這個人身好好地往上增上、往上走。所以我們現在強烈的生起我一定要獲得解脫的心。

20250704禪修主題

- 是故，不以法是大乘法為滿足，而應以彼補特伽羅入大乘列為要。又做大乘行者，全賴於菩提心，故若於此僅有理解，大乘行者亦與此同；此心若是具足德相，則大乘人亦成清淨，是故於此應當勵力。