

20250704禪修練習

- 由於我們的心從無始以來就耽著於輪迴的關係，因此我們很難以生起出離心。平時大家要多多地去思惟輪迴的痛苦、死無常的道理以及業果的道理，如果能夠做這樣的思惟會有很大的幫助。
- 是否能夠成為大乘補特伽羅就要觀待是否有菩提心，因此必須要大精勤努力地修行。所以大家務必要做禪修，這些證量是會在自相續當中生起，並不會在他人的相續當中生起。
- 當我們在思惟自己要獲得安樂不想要痛苦，別人也是跟自己一樣想要獲得安樂不想要痛苦，我們的所緣不需要特別去觀想那些你根本沒有見過的人或者是那些不認識的人，只要針對你認識的人或者是朋友、家人來做思維，在她們的身上來作思惟，之後再將範圍緣得更廣。
- 當別人對我們惡言惡語的時候，我們內心感到不快樂，同樣的道理，如果我對別人惡言惡語傷害別人，別人也會感到痛苦。因此，不論是對哪一個有情，我不做傷害他們的事情，我一定不要對他們惡言惡語。自己想要獲得安樂不想要痛苦，別人也跟自己一樣想要獲得安樂不想要痛苦，強烈地就這一點上做這樣的思維，我們內心自然會有變化，這樣對於緣著他人的悲心的修習是有幫助的。
- 我們現在都是要很特意的修出離心跟菩提心，即使那麼特意的去修出離心、菩提心，我們都沒有辦法生起，但是透由不斷的串習，之後遇到一些小因緣，我們就能夠馬上生起出離心、菩提心。菩提心的生起就是要透由這樣的禪修才能夠生起菩提心，並沒有其他的方法可以生起菩提心。大家想要獲得的是又多又大，但是能夠去成辦的卻是非常微小的事情，這樣是不行的，總而言之，大家都一定要下功夫，不斷的努力精進。
- 就修行來講，沒有比做禪修還要來得更有幫助、更有利益的。我們可以做禮拜、供養、繞塔等，其實這一些都是很容易，但是這一些跟禪修相比，如果能夠好好的禪修可以說都已經成辦了。

20250706禪修主題

- 若由大悲策發其意，為能救拔一切有情出輪迴故，定發誓願；若悲微弱，不能如此。是故肩負救度一切眾生之擔，全賴於此。