

20250706禪修練習

- 我們平常只有想到自己要好，不會考慮到別人，因此會生起瞋心也會口出惡言，這些都是由於我們沒有思維他人跟自己一樣都是想要離苦得樂。我愛執是極為不好的想法，因為我愛執僅僅只是為了自己，因此是會傷害到自己的心。思維：任何一切有情跟自己一樣都是想要獲得安樂不想要痛苦，生起希望一切有情都能夠離開痛苦，而且我要令一切有情離開痛苦。
- 不論是人或者是畜生道的這些動物，他們都是按照各自的能力為了離苦得樂而來努力，因此我們如果傷害到他們是非常惡劣的。強烈的生起我不要去傷害他人的心，希望一切有情都能夠獲得安樂，希望一切有情都不會生起痛苦。當我們想到希望自己能夠獲得安樂的時候，連帶也能夠馬上就可以想到希望一切有情都能夠獲得安樂；當我們生起希望可以自己可以離開痛苦的時候，也生起希望一切有情都能夠離開痛苦的心。
- 我們去緣念悲心、思惟悲心，即使我們僅僅只是思維一次也能夠累積廣大的資糧。不僅如此，它可以讓我們的心胸更為寬廣，不會產生這一些妄念分別。透由禪修悲心，讓我們在這一生當中能夠成為具有強烈悲心的人。如果我們能夠做到成為有強烈悲心的一個補特伽羅，對於自己成為菩薩就更近了。
- 無始以來，因為我愛執的關係導致我們不斷的串習只是緣著自己，也因為這樣的關係我們的心胸變得非常的狹隘。平常我們要多去思惟他人的困難，這樣就能夠生起緣著他人的悲心，透過思惟自己想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，生起希望一切有情都能夠離開痛苦的悲心。
- 跟以前的印度班智達以及噶當派的善知識來比較，就這個人身之上我們跟他們沒有差別，以及就所聽聞的法上跟他們所聽聞的法也沒有差別，唯一有差別的就是他們有強烈的修行的心，所以我們也應該要跟他們一樣的好好的去努力修行。

20250708禪修主題

- 《入行論》：

自與他雙方，求樂既相同，

自他何差殊？何故求獨樂？