

20250708禪修練習

- 成佛的根本是什麼？就是菩提心。菩提心的生起就是要有悲心，沒有悲心就不會生起菩提心。以前印度的大班智達以及噶當派的善知識，一開始也沒有悲心，但是透由思惟《入行論》的這些內容就生起了悲心，乃至於生起了菩提心。
- 「《入行論》：自與他雙方，求樂既相同，自他何差殊？何故求獨樂？」，如果只求自己的快樂就是心胸過於狹隘，我們應當擴大心胸，希望他人也能夠獲得安樂。如果能夠了知到自己想要獲得安樂，別人也跟自己一樣想要獲得安樂，這樣就比較容易生起悲心。我們透由數數反覆的思惟別人跟自己一樣都是想要獲得安樂不想要痛苦的道理，就能夠生起希望他人都能夠離開痛苦，希望他人都能夠獲得安樂的不共的覺受。思惟--任何一個有情都是不想要痛苦想要獲得安樂，我們這樣的思惟了以後而生起希望一切有情都能夠離開痛苦，都能夠獲得安樂。
- 思維所有的人雖然獲得人身卻都必須面對生老病死的痛苦。畜生道的有情必須承受更多的痛苦，我們數數地思惟這個道理而生起--願他們都能夠離開痛苦，願他們都能夠獲得安樂的心。在這個之上去思惟，這些有情都曾經做過自己的母親，這樣的思惟更能夠增強我們的悲心。
- 有的時候我們可以做這樣的立誓--我不去傷害螞蟻，我不去傷害蟲子。
- 總是有人請問阿底峽尊者說，要禪修什麼？阿底峽尊者總是跟他們開示說：你要去修悲心、要修菩提心。有位格西聽到這個以後，就跟人家講說，阿底峽尊者的開示總只是開示要修悲心、要修菩提心，也只做這樣開示而已。種敦巴尊者聽到這件事以後，就講到這個格西真的不知道扼要，為什麼呢？因為整個佛法的精華也就是悲心以及菩提心。

250710禪修主題

- 總說僅欲他人離苦之心，由數思維彼有情苦亦能生起，然若欲令此心易生、猛厲、堅固，則須先於彼有情現悅意、珍愛之相。