

20250708禪修練習

- 「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。」，透由思惟別人的痛苦，我們就能夠對他人生起悲心，但是這樣的悲心是沒有辦法持久、猛力的。要讓悲心能夠猛力地生起以及長久的生起的話，我們就必須去思惟有情曾經做過我的母親，因此而對有情生起悅意之心了以後，自然悲心就能夠猛力的生起以及持續的生起。
- 平常要隨時的提醒自己不要去傷害別人。所謂不去傷害別人，也不僅止於不要對別人惡言惡語，譬如對別人不好的態度會讓人感到不愉快的這一些行為，都可以說是傷害別人。思維他人曾經做過自己的母親，就如同今生自己的母親對自己有極大恩德一樣，而生起希望這些有情都能夠離開痛苦的悲心。
- 思維：一切有情曾經做過自己母親對我們有極大的恩德，他們正在承受痛苦，但是對於這些有情不知道他們曾經是自己的母親，因此而捨棄他們而獨自追求解脫，這種行為是非常地不道德、下流。我們應當要『希望一切有情都能夠離開痛苦，為了一切有情所以我要成就佛果位。』而來修悲心以及修菩提心。
- 我們思惟『希望一切有情都能夠離開痛苦，為了一切有情所以我要成就佛果位』，即使我們只是去思惟幾分鐘，每一分鐘我們都能夠累積不可思議的廣大的資糧，在有這樣的意樂之下而去造作各種的善行都能夠累積下極為廣大的資糧。菩薩們為什麼能夠累積廣大的資糧？因為他們有這樣的意樂的關係，所以他們能夠累積到廣大的資糧。大家平時在任何時候都要這樣思惟--有情都曾經做過自己的母親，因此對我們是有極大的恩德，所以我們要生起『希望有情都能夠離開痛苦，為了有情我要成就佛果位的心』，大家任何時候都要有這樣的意樂，都要這樣的去思惟。

20250713禪修主題

- 親之究竟為母，故修知母、憶念其恩、報恩三者，將能成辦悅意、珍愛之心；於諸有情愛如獨子之慈，為彼三者之果，由此能生悲心。