

20250720禪修練習

- 「《入行論》云：以是善行恒微弱，罪惡力大極難擋，捨此圓滿菩提心，何有餘善能勝彼。」，生起強烈的緣著他人的悲心了以後，透由強烈悲心的力量就能夠生起為了眾生，所以我要成就佛果位的心，這個心即便只是生幾個一兩分鐘也能夠累積非常多的資糧。
- 思惟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，了知這個道理以後，我們就能夠生起希望一切有情都能夠離開痛苦的心，並且生起為了要讓一切有情離開痛苦，所以我要成就佛果位的心。
- 任何一個有情都是為了自己的安樂而努力，乞丐卻沒有這樣的能力可以讓自己獲得安樂而必須貧困的過一生，這樣的乞丐並非跟自己是毫無任何關係的，乞丐也是曾經做過自己的父母親，但是現在卻是變成這樣的情況，我們做這樣的思維了以後，我們就自然能夠生起悲心。
- 任何人都是為了自己的快樂而在努力，即使畜生道的有情也是為了求得自己的快樂而努力，所以在任何時刻都一定要想到『我絕對不要去傷害任何一位有情』，所有的有情都曾經做過自己的父母親，傷害他們等於是傷害自己的父母親。生起希望一切有情都能夠離開痛苦，為了一切有情都能夠離開痛苦，因此我要好好精進的努力而成就佛果位的心。
- 隨時要憶念起：『我絕對不會傷害任何有情，也不要對有情口出惡言，不要給他們不好的表情』。我們在行走的時候可以思惟悲心，在講話的時候也可以思維悲心，甚至於一邊工作也都是可以一邊思維悲心。
- 主要的道有出離心、菩提心以及空正見，其中最為重要的就是菩提心，要生起菩提心一定要好好地修習悲心，沒有好好修習悲心，菩提心是沒有辦法生起的。其他的禪修你沒有辦法修，但是至少思維、禪修悲心，一天要修多次。越思維悲心，悲心就會越增強，有了悲心，菩提心就能夠生起，這一輩子也會過得很快樂。

250722禪修主題

《入行論》云：

佛於多劫深思維，見此覺心最饒益，
無量眾生依於此，順利能獲最勝樂。