

20250727禪修練習

- 不論哪一個有情都是為了安樂而來努力，而來工作，任何一位有情都想要快樂不想要痛苦，既然如此，我們再給他不好的表情，對他惡言惡語、故意讓他們身體痛苦，這個是很不好的念頭。所以在任何時候都要去思惟，我沒有辦法利益別人，但是我至少也要做到不要去傷害別人。
- 任何一個有情都想要獲得快樂，但是都得不到快樂；任何一位有情也都不想要痛苦，可是都必須去受這些苦的逼迫。生起希望一切有情都能夠離開痛苦，我要令一切有情離開痛苦。我們要數數地思惟這個道理就能夠認知到其中不共的內涵，我們的內心就不會像現在一樣，而是會生起一個強烈的悲心。
- 思惟我們所累積的善根，希望都能夠在眾生的身上成熟。
- 『自己想要快樂不想要痛苦，別人也是跟自己一樣都想要快樂不想要痛苦』，這一句話是非常有力量的，因此在任何時候都要做這樣的思惟。關於這個道理一定要做非常多次的思惟，光是思維的一次絕對是不夠的，你一天至少都要思維個很多次，這樣才可以。

20250819禪修主題

- 暇滿難得壽無常，修習能除此生欲；
業果不虛輪迴苦，思惟能除後世欲。
- 修已於輪迴盛事，不生剎那之希望，
晝夜唯求解脫心，起時是出離心生。