

## 20250822禪修練習

- 在任何時候有思惟死無常的道理就可以有很多修行的時間，對於修行有極大幫助；如果不去思惟死無常的道理，只緣在世間事上面，一旦面臨死亡我們什麼事也都做不了，所以從現在開始做準備，任何時候都要提醒自己現在所擁有的人身是最為殊勝的，既然已經獲得了這個人身，因此生起我一定要好好修行的心。
- 人的身體也就是四五十年的時間，再多也就是活到100年，之後就必須再一次地去取身，再次去投生也沒有辦法獲得像現在所擁有的機會，即便我們投生了好幾次都作為人，還是會感到很多的痛苦，因此生起我要從輪迴當中解脫的心，能夠從輪迴當中獲得解脫就不會再有生老病死的痛苦，沒有比這個還要來得殊勝的安樂，所以現在是我們好好努力去修行的時機，生起強烈的我一定要獲得解脫的心。
- 處在輪迴當中，苦是沒有間斷的產生，有生；生了以後要老；老了以後要病；病了以後又要死，這一些苦就是不間斷的產生，不僅如此，投生在輪迴當中很多事情都是不如己意的，除了生老病死苦還有很多的痛苦產生。
- 「**此等可憐眾生皆我母，數思一再養育之理已，願如慈母對待可愛子，祈請加持生起無偽悲。**」，這些受苦可憐的眾生都曾經當過自己的母親，強烈的生起希望這些有情都能夠離開痛苦，這些有情能夠離開痛苦該有多好的悲心。
- 一切有情都是想要獲得快樂不想要痛苦，雖然都想要獲得快樂，但是卻不能如他們所願獲得快樂，如果我們去傷害有情，這是非常惡劣的。因此在任何時候都要提醒自己絕對不要去傷害有情。有時候我們會對有情生起瞋心，當認知到瞋心的生起是不可以的、是不對的，我們就能夠馬上將瞋心遮止下來。
- 思惟一切有情都曾經做過自己的母親，對我有極大的恩德，現在他跟我一樣都是在受苦當中，為了這些有情都能夠離開痛苦，所以我要成就佛果位。

# 250824禪修主題

《入行論》 忍辱品：

此二大差別，悉由勇怯致。

故應輕害苦，莫為諸苦毀。

智者縱歷苦，不亂心澄明。