

20250824禪修練習

- 不論是人或者是畜生道的有情都是要為了安樂而來工作、說話、吃飯，任何一個有情都是不想要痛苦想要獲得安樂，因此我們如果去傷害對方等於讓對方是苦上加苦，在任何時候都要提醒自己：我這一輩子絕對不去傷害任何一位有情。
- 龍樹菩薩曾經開示：一切有情都曾經做過我們的父母親，只是我們已經沒辦法想起來的關係，所以我們才會輕忽有情。譬如外面有一個重病的病人，如果這時候有人跟我們介紹說這個是你前世的母親，他現在感得這樣的一個人身，我們知道這件事情以後都會不自主的流下眼淚。一切有情都是如同今生的父母親一樣，所以我不可以去傷害他們，並且生起希望他們都能夠離開痛苦的悲心。
- 我們要以各種不同的原因、理由來為他人著想，我們是沒有辦法做到去利益他人，但是我們必須要做到發自內心生起我在任何時候都不要去傷害他們。
- 一切有情都是想要獲得安樂不想要痛苦，雖然想要獲得安樂但是卻得不到想要的安樂，我們這樣的去思惟，100%是可以生起緣著他人的悲心。
- 我們現在最主要也就是讓內心生起強烈的悲心。
- 佛陀、龍樹菩薩都已經開示過一切有情都曾經當過自己的父母親，當我們真的確定這些有情都曾經做過自己的母親，我們就能夠去修習悲心而生起強烈的悲心，希望一切有情都能夠離開痛苦，甚至我們能夠生起為了這些有情因此要成就佛果位的菩提心。

250826禪修主題

《三主要道》

見世出世一切法，從因生果皆不虛，

所執之境本無者，彼入佛陀所喜道。