

20250829禪修練習

- 為什麼要做禪修？最主要就是改變內心，從沒有悲心變成是有悲心；從有悲心變成是悲心增強，所以要生起悲心就必須要禪修，而且必須是數數的去禪修。我們心續當中要生起菩提心，光是一次的禪修是沒有辦法產生力量，必須數數地修習，透由這樣的修持以後，之後即便遇到小緣也能夠讓內心生起強烈的悲心。
- 修學菩提心、悲心，這個就是佛法的修持，我們能夠修悲心在這一生當中都會有很大的利益。不僅如此，家庭裡面如果都有強烈的悲心就能夠影響到其他人，不僅對自己有好處，對於身邊的人也是會受到影響。
- 畜生道的有情所追求的也就是能夠吃到食物，但是我們會殺害牠們，畜生道的有情遇到這種狀況一定是感到非常恐懼、痛苦。思維：願一切畜生道的有情都能夠離開痛苦，我要令畜生道的有情離開痛苦，畜生道的有情能夠離開痛苦該有多好。
- 人類也是具有各種的苦，生的時候有生的苦；老的時候有老的苦；病痛的時候有病痛的苦；死的時候有死的苦，我們的一生就是這樣。思維並生起希望這些有情都能夠離開痛苦、我要令這些有情離開痛苦的悲心。
- 看到有極大痛苦的人，我們是不會對他生氣的；對於那些可憐沒有獲得食物的畜生道的有情，我們也不會對他們產生瞋心。為什麼呢？因為我們有看到他們的痛苦，因此不會對他生起瞋心，所以要能夠在相續當中生起緣著他人的悲心，要多去思惟他人的困難就能夠生起緣著他人的悲心。
- 如果具有悲心絕對會是快樂的，悲心越強烈越是快樂的，不僅如此，即使只是修個一秒鐘的悲心，也能夠累積無量的福德資糧，在了知這個扼要了以後，我們就要在任何時候都去修悲心。
- 當我們內心生起不善心必須要馬上遮止，要認識到不善心是會傷害自己、傷害到別人的，對於道上的修持是不行的。在任何時候要提醒自己修持悲心，這樣做悲心就能夠強烈的生起。

250831禪修主題

第七世達賴喇嘛尊者：

གཉིད་ཀྱིས་སྤྱོད་པའི་ཤེས་པ་རྩི་མེད་ལས་དང་། སྤྱོད་པ་ལས་བསྐྱེད་པའི་རྟ་དང་སྤྱང་པོ་སོགས། སྤྱང་པ་ཅམ་ལས་གཞི་དེར་དོན་གྱི་ཆོས། འགའ་ཡང་མེད་པ་སྣོད་ཡིས་བཏགས་པ་ཅམ།

眠時所歷心中諸夢事，幻師所化駿馬大象等，彼境之上唯顯現之法，纖毫皆無唯由心安立。

དེ་བཞིན་བདག་གཞན་འཁོར་བ་ཐུང་འདས་སོགས། ཆོས་ཀུན་སྣོད་དང་མེད་གི་ཐ་སྟངས་ཀྱིས། བཏགས་པ་ཅམ་ལས་གཞི་དེར་དོན་གྱི་ཆོས། འགའ་ཡང་མེད་པ་སྣོད་ཡིས་བཏགས་པ་ཅམ།

如是自他生死涅槃等，諸法唯由心識與名言，彼境之上唯假立之法，纖毫皆無唯由心安立。

དེ་ལྟར་ནའང་མ་རིག་གཉིད་མཐུག་གིས། སྤྲགས་པའི་སོ་སོ་སྤྱོད་པའི་ཆོས་རྒྱུ་ལོངས། གང་སྤྱང་གཞི་དེར་དོན་གྱིས་བྱུང་པ་ཞིག། འཆར་ཚུལ་རང་རེད་སྣོད་པ་འདི་ལ་སྟོས།

如是雖為無明昏沉睡，所污凡夫異生六聚處，彼境凡是顯為實有事，乃由自身顛倒心所現。

དེ་ལྟར་འཕྱལ་པའི་སྣོད་ལ་སྤྱང་བ་ཡི། ང་སོགས་གདོད་ནས་བྱུང་པའི་སྣོད་ལྟགས་འདི། དགག་བྱ་ཕྱ་མ་ཡིན་པས་སྣོད་ཡི་ལོངས། ལྷག་མ་མེད་པར་ཁེགས་པ་ཤིན་ཏུ་གཅིས།

故而顯現於幻化心上，原始所成「我」等此成軌，實是微細所破故於心，無餘遮遣應予極重視。