

20250907禪修練習

- 現在獲得的珍貴的人身，如果我們現在去修習獲得解脫之道就能夠獲得解脫，做這樣的思惟了以後，生起我要獲得解脫的心。
- 思維自己的身體受了一點小的痛苦就感到非常的不舒服以及困難，同樣的，別人身上遭受到痛苦也會造成別人的困難，因此生起希望一切有情都能夠脫離痛苦的悲心。
- 看到別人被痛苦所逼迫的時候，我們現在是毫無能力可以幫助他們離苦，如果能夠獲得佛果位就可以幫助很多眾生離開痛苦。生起強烈的為了可以幫助有情離開痛苦因此我要成就佛果位的心。
- 我們現在修菩提心或者是修悲心，在任何時候都要去做思維，思維越多對我們越有幫助。平常就要去想在任何時候我都不要去傷害別人，絕對不要有生起想要傷害別人的念頭，一旦這個念頭產生就是自己的過失了，所以完全不要對別人生起瞋心以及損害的心，一旦瞋心生起來完全就是自己的過失，再加上我們要多去思惟菩提心的利益，這樣去做是非常重要的。
- 我們要做真正的修行，光是嘴巴講當然是很容易，既然要修行就是要做真正的修行，所以我們絕對是不可以去傷害別人。

250909禪修主題

龍樹菩薩 《親友書》

ཐར་པ་བདག་ལ་རག་ལས་འདི་ལ་ནི།

།གཞན་གྱི་གྲོགས་བགྱིད་ཅི་ཡང་མ་མཆིས་པས། །

解脫依賴於自己

他人不能作助伴

ཐོས་དང་ཚུལ་བློམས་བསམ་གཏན་ལྡན་པ་ཡིས། །བདེན་པ་རྣམ་པ་བཞི་ལ་འབད་པར་མཛོད། །

具足廣聞戒定者

應當精勤修四諦。