

20250912禪修練習

- 「『《入行論》：暇滿人生極難得，既得能辦人生利，倘若今生利未辦，後世怎得此圓滿。』思維：現在獲得了這個珍貴的人身，如果不好好把握，我們就必須再次地去輪迴，如果一而再再而三去輪迴，對我們來講是十分痛苦、困難的事情，因此現在生起我要從輪迴當中獲得解脫的心。」
- 佛世尊是這樣開示的，即便獲得人天的果位也是有生老病死的這些痛苦。天人的壽命是比較長，而人的壽命頂多也就是100歲左右的時間，到最後終究逃不過死亡。雖然說終究逃不過死亡，但是大家可以為了獲得解脫而去修道就可以獲得解脫，所以我們常常要提醒自己用這個珍貴的人身為了解脫而來努力修行。
- 在自己身上思惟：如果有病痛對於身心都是痛苦煎熬，一旦老了沒有辦法走路對於身心也是痛苦，在面臨死亡對於身心更是一種痛苦。以畜生道或者是其他的有情也都同樣要面臨這些痛苦。如此思維並生起希望一切有情都能夠離開痛苦的悲心。
- 思維以前的菩薩們透由修習菩提心而成就佛果位，所以我也要為了一切有情都能夠離開痛苦，因此我要成就佛果位。
- 基本上有各種不同的善行，但是沒有比修菩提心以及修悲心的福報還要來得大的。大家在任何時候，譬如獨自一個人的時候也要這樣的去做禪修，那也會累積到無量的福德資糧。在佛陀的經典裡是不會找到比修菩提心以及修悲心還要來得殊勝的修持。我們大家一起好好努力往這一方面來下功夫，自己努力的話獲益最大就是自己，這個是非常重要的。

《廣論》：

一、必須善明所破之因相；二、遮遣餘派未明所破而妄破除；三、自派明顯所破之理。

今初譬如說此補特伽羅決定無有，必須先識其所無之補特伽羅，如是若說無我無性決定此義，亦須善知所無之我及其自性。若未現起所破總相，則其破彼亦難決定是無顛倒故。

《入行論》云：「未觸假設事，非能取事無。」其所破之差別雖無邊際，然於總攝所破根本而破除者，則能滅一切所破除。又若不從究竟微細所破樞要而滅除者，有所餘存便墮有邊耽著實事，終久不能解脫三有。若未了知所破量齊破太過者，失壞因果緣起次第，墮斷滅邊，即由彼見引入惡趣。故應善明所破為要。此未善明，決定發生或是常見或斷見故。