

20250919禪修練習

- 「《入行論》:所有世間樂，悉從利他生，一切世間苦，咸由自利成，何需更繁敘？凡愚求自利，牟尼唯利他，且觀此二別！」，所有的世間的安樂都是從利益他人而生起的，而所有世間的這些痛苦都是由於『我愛執』所造成的。我們祈願別人能夠快樂，生起關心他人的痛苦以及困難，內心就會感覺不一樣，這個力量是很強的，當你希望他人能夠過得安樂的時候，雖然你是願他人能夠獲得安樂，但是我們的內心卻能夠生起快樂。反之，當你生起我一個人好就好的時候，那時候自己並不會那麼快樂。思維：所有的有情都跟自己一樣都想要獲得安樂不想要痛苦，所以我們生起希望一切有情都能夠獲得安樂離開痛苦的心。
- 如果要獲得世間上讓我們感到滿意的快樂，我們就必須要有一個緣著他人的悲心，光是具備外在的這些順緣條件是沒有辦法讓我們獲得滿意的快樂，唯有緣著他人的悲心可以給我們帶來滿意的快樂，這個就是『愛他執』的力量所造成的。如果我們心中生起瞋心或者是忌妒心等這一些煩惱，我們馬上要看到這些煩惱的過失，而且我們要知道這樣的煩惱是會把我們的快樂消滅掉的。
- 我們知道了『我愛執』的過患以及『愛他執』的利益，而且其他的有情也都是跟自己一樣想要獲得快樂不想要痛苦。透由思維並生起希望一切有情都能夠獲得安樂，以及我要去成辦讓一切有情都能夠獲得安樂。
- 聖座做曾經這樣提過，當『愛他執』的心一生起就等於是進入了安樂的大門。我們的安樂是來自於緣著他人的慈心以及悲心，所以唯有緣著他人的慈心、悲心可以給我們帶來快樂；如果是對於他人的瞋心以及輕視的話，就不會給我們帶來快樂，這個道理我們去想一下就可以很清楚明白知道的。這樣的修持是可以讓我們獲得利益、獲得安樂，至於修不修就是掌握在自己的手裡。
- 思維不論對於任何一切有情，我們都不要去傷害他們，而且希望一切有情都能夠離開痛苦以及我要讓一切有情離開痛苦。
- 思維為了要讓一切有情都能夠離開痛苦，因此我要成就佛果位。
- 有時候大家可以針對這些貧困、可憐的有情以及畜生道有情來一一思維他們的痛苦，這樣對悲心的增長是有幫助的。如果我們能夠思維畜生道的這一些有情以及那些比較貧困的人一天的生活情況，這對我們內心會有極大的變化，所以透由這樣的思惟對我們的悲心是能夠增強的。

250919禪修主題

《入行論》第八品

依此人身筏，能渡大苦海，

此筏難復得，愚者勿貪眠。