

- 「《入行論》：依此人身筏，能渡大苦海，此筏難復得，愚者勿貪眠。」，要到達大海的彼岸就必須依賴著船筏，同樣的道理，我們現在獲得了這個人身的船筏，透由這個船筏可以讓我們離開痛苦，因此我們要好好善用這個人身，要好好的禪修、修持，不要浪費時間。
- 思惟我們現在獲得的這個人身非常的珍貴，如果能夠好好的修道是可以讓我們獲得解脫，解脫並非很小的事情，透由這個人身好好的修道是可以讓我們獲得解脫的，因此生起我要好好地修行獲得解脫的心。
- 思維我們既然獲得了珍貴的人身是可以讓我們獲得解脫，因此我一定要好好地努力來獲得解脫。我們一而再再而三數數的流轉於輪迴是非常的困難的，我們也不得不努力的去修行，所以為了獲得解脫，因此我要好好的修行。
- 以前的這些阿羅漢也是跟我們一樣的，但是他們透由禪修獲得阿羅漢的果位，所以我也要跟他們一樣好好地修行來獲得解脫。
- 如果不去思惟其他人，我們可能沒有任何的感覺，但是你去想一想其他人的狀況也是跟自己是一樣的，即便投生到善趣也是有困難以及痛苦，更何況是投生到惡趣，因此其他人也是跟自己一模一樣，沒有任何一個人想要痛苦，所有的人都是想要離開痛苦，想要獲得安樂。思維並生起希望一切有情都能夠離開痛苦，都能夠獲得解脫的心。
- 我們就自身上來做思維，我們有很多身心上的痛苦，他人也是跟我們一樣有這些痛苦。因此，我們如果再給予對方痛苦，對給他們口出惡言，等於是讓他們苦上加苦，所以我們在任何的時候都應當思惟『我在這一輩子絕對不要去傷害有情』。
- 我們現在思惟眾生的苦，雖然思惟眾生的這些苦，也有希望眾生都能夠離苦的心，但是我們對於讓他們離開痛苦這件事是毫無任何的能力。除非我們證得佛果位，一旦我們證得佛果位就可以去行利益有情的這一些事。所以說為了有情的義利，因此我要成就佛果位。

# 250923禪修主題

## 《入行論》精進品

故應除疲厭，馭駕覺心駒，

從樂趨勝樂，智者寧退怯？