

250615禪修練習 (1)

- 我們為什麼會一而再再而三的投生呢？由於業跟煩惱增上導致我們輪迴，而業跟煩惱的根源在於我執，因為我執的關係生起貪心、瞋心等而造作惡業，當然我們也會造作善業，會造作各種不同的業，因而流轉於輪迴當中。對於讓我們流轉於輪迴的我執，要讓它變弱乃至於斷除，就必須禪修空性的道理，唯有空性才能夠斷除我執。光有一個希求解脫的心是不行的，一定要有空性才能夠斷除我執。
- 讓我們生起貪心、瞋心、恐懼等煩惱，是因為我們總認為除了蘊體以外，有另外一個補特伽羅存在，其實並沒有一個除了蘊體之外，還有一個補特伽羅存在，補特伽羅只是在蘊體之上去假立出來，依著蘊體而安立而已。思維：讓我們生起貪心、瞋心的這些境並無好壞，當我們認知這個道理了以後，我們就不會生起貪心跟瞋心。
- 當我們見到不歡喜的人，總認為所不歡喜的那一個人是從那一邊而存在，當你認知到不論是在蘊體內、外都沒有一個所謂不歡喜的人存在，對這個道理一旦產生定解，你就不會生起瞋心。
- 思惟空性的心，它是一個符義的覺知，思維的越多，我執就會越弱，這是法爾如是道理，最後我們會達到一種程度--遠離所有的煩惱的解脫，因為思維空性的道理而達到遠離所有的煩惱，這個就是所謂解脫，我們所要希求的解脫也就是如此。
- 我執是執著有一個不需要觀待其他法的我，而通達空性的覺知所認知到的也就是沒有一個不需要觀待其他法的我，這兩種覺知是相違的，沒有辦法並存的。當我們通達了空性以後，然後再去成辦三摩地，讓我們內心變得更加穩固了以後，我們再次禪修空性，一直禪修到獲得了勝觀，一旦我們獲得的勝觀，我們就可以斷除煩惱。