

20250617禪修練習

- 要如何成辦解脫呢？用我們的心去成辦。由於有貪瞋之心的關係導致我們取身、投胎而輪迴。如何斷除在內心上的這些貪心以及嗔心呢？要用心來思維就能夠消除貪心以及嗔心，我們心上的這些貪心、瞋心是來自於我執，要斷除貪心跟瞋心就必須去思惟空性的道理才能夠斷除我執，一旦沒有了我執就不會再次因為貪心以及嗔心去投胎，我們就可以從輪迴當中脫離獲得解脫。
- 針對自己認識的人的身上來思惟空性的道理：我們所想的那個人是色蘊？受蘊？想蘊嗎？這一些都不是你所想的那個人，蘊體的任何一個都不是那個人，你所想的那個人根本不存在的，為什麼？只要把這個蘊體燒掉了以後，那個人根本找不到的。
- 俱生我執不會去想；『我』是蘊體或者去執著除了蘊體外有『我』的存在，但是俱生我執會認為一開始就存在著那樣的『我』，但是如果它是存在的話，要不就是蘊體，要不除了蘊體以外，應該還有一個我存在，當你確定這二者都不是，就可以決定那樣的我不存在的。
- 我們數數地在自己的身上或者是他人的身上來思惟那樣的補特伽羅根本都是不存在，從以前所認為存在的那樣的補特伽羅，實際上根本就是不存在，你透由這樣思惟以後，你會感受到那個補特伽羅不見了。這一種覺受產生是非常好的。
- 我們要斷除煩惱就是要修習空性的道理，透由每一次的思維都能夠種下習氣，不僅如此，對於淨除罪障、業障都有很大的幫助。大家要反覆數數地思惟就能夠感受到心中會有所變化，即使透由這樣的思維沒有辦法通達空性，但是也能感受到自己內心的改變。

20250620禪修主題

- 此於《入中論》之「慧見煩惱諸過患，皆從薩迦耶見生，由了知我是彼境，故瑜伽師先破我。」當中明白宣說；又修真實性者須如此行，故云「瑜伽師」也。