

20250620禪修練習

- 佛陀開示我們再次投生輪迴當中是非常的痛苦，因此我們必須要修學獲得解脫之道，佛陀為我們宣說這一些道路，所以關於佛陀所做的這一些宣說，我們應該要注意以及去修行，這個是非常重要的。
- 由於我們的善業以及惡業導致投生於輪迴當中，這一些善、惡業都是來自於貪瞋的心，貪瞋的心又來自於我執，所以可以說輪迴的根本就是我執，我執是一個顛倒心並不是一個正確的心。它跟空性智慧完全是相反的，通達空性的覺知是量，也是非常穩固的，所以當通達空性的覺知一生起，自然我執就會不見，這種情況是法爾如是。
- **「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。」**，我們的貪瞋是來自於我執，因此必須要有通達無我的智慧才能夠消除我執。我們總覺得『我』是在蘊體上或者是離開蘊體以外有一個『我』存在，甚至認為是可以指出來『我』在哪裡，但是我們要知道如我們所認知的那樣的一個『我』是不存在。
- 由於蘊體有所動作行為，才會說『我去做這個事』、『我去做那個事』，但是除了蘊體以外，並沒有所謂的『我』做這個、『我』做那個。我們平常說我在講話、我在走路，我們總認為有另外一個『我在走路』的『我』存在、『我在講話』的那個『我』存在。其實是因為我嘴巴講話才會說我在講話，我在移動步伐才會說我在走路，所以並非有一個『我在講話』還有另外一個『我』存在，或者是說有另外一個『我在走路』的那個『我』存在。
- 我們在蘊體之上而來安立所謂的父母、朋友、認識的人，你在蘊體之上去尋找，你根本沒有辦法指出父母、朋友、認識的人，你完全是沒有辦法指出來的。就好比將花繩誤以為蛇，實際上在花繩上並沒有蛇的存在，同樣的道理，我們只是在蘊體之上而安立這些父母、朋友，你在蘊體之上完全沒有所謂的父母、朋友、孩子這一些的存在，當我們認知到在蘊體之上是沒有『我』的存在的時候，那時候會生起決定心。我們是在蘊體之上假立補特伽羅，我們要能夠理解這個道理。在很多經典裡面有提到，通達空性的覺知是道的命根，。