

20250627禪修練習

- 我們要發自內心產生--我要獲得解脫的心，生起這樣的心並不是很容易，如果沒有好好的思惟輪迴的過患以及死無常的道理、業果的道理，即便嘴巴再怎麼樣說我要希求解脫、我要獲得解脫，內心是沒有真正生起我要獲得解脫的心。一旦生起我要獲得解脫的心，自然會去造作解脫的因，自然會去修行。
- 我們有各種不同的顯現，有時候會把補特伽羅以及他的蘊體二者分開來耽著；有時候我們看到對方的蘊體就會說他在那個地方，並且將蘊體視為是補特伽羅。佛世尊在佛經裡面提到『蘊的聚合體不是補特伽羅，依著蘊的聚合體才有補特伽羅的安立』。所謂蘊聚合體就是我們現在這個身體可以說是蘊聚合體或者五蘊聚合的這個蘊體，我們稱為蘊聚合體。總而言之，不論是哪一種，這些都不是補特伽羅。
- 我們有眼知能夠看到色，耳知能夠聽得到聲音。眼知看到色，因此說我看到色；耳知聽聞到聲音，因此說我聽到聲音，但是眼知不是我，耳知也不是我。因此佛陀開示--依著蘊體而說這是哪一個補特伽羅，但是蘊體不是補特伽羅，我們依著蘊聚合體而說這個補特伽羅、那個補特伽羅，但是蘊的聚合體並非補特伽羅。
- 那要如何安立補特伽羅呢？補特伽羅是指在蘊體上由我們的覺知去造作、假立出來的。可能有人會產生這樣的念頭，補特伽羅都是由覺知所去造作、假立出來而已，所以補特伽羅沒有任何的能力。為什麼會有這樣的想法？由於我們總是認為所謂的補特伽羅是可以指得出來的，我們總是這樣的耽著才會有這種想法產生。思維：補特伽羅並不存在於蘊聚合體以及蘊的各個支分。
- 當我們對於補特伽羅不存在於蘊體之上的道理產生定解了以後，有些人會產生歡喜的心，而有些人卻會產生恐懼的心。
- 我們要反覆數數的禪修空性的道理，這個是很重要的，即便覺得很難也要堅持住，因為要獲得解脫、要通達空性，並沒有其他方法，光是在聽聞不做禪修是沒有辦法獲得解脫、通達空性的。那些珍貴的高證量的上師，他們由於非常精進努力才會生起證量，並非就是快樂的待著就可以生起證量，快樂地待著生起證量的這一種歷史的行誼，你是看不到的。

20250627禪修主題

- 經中說「蘊聚合體」乃補特伽羅之施設處。其施設處不可為所立法；蘊聚合體又有「同一時」及「前後時」之蘊聚合體二種，是故蘊聚合體及其續流皆不可立為補特伽羅；若立蘊聚合體為施設處，則「有聚法」亦應立為其施處，故彼二者皆非補特伽羅。