

20250629禪修練習

- 當我們說看到某人在那裡，其實我們是看到那個人的身體的顏色以及形狀，可是這些身體的顏色跟形狀並非就是那一個人。
- 我們認為五蘊的聚合體是補特伽羅，這樣等於是在講說有補特伽羅，五蘊的聚合體是『我』，這是不合理的，為什麼？因為我們總是會講說『我』的蘊體、『我』的蘊體聚合。
- 我們會講說『我不快樂』，不快樂的那個『我』，你去尋找的話，根本是找不到的。同樣的道理，我們說『我很快樂』，很快樂的那個『我』，其實你是完全指不出很快樂的『我』是在哪裡。因為自己的內心快樂，因此才會講說『我快樂』。所以是因為心的快不快樂而來安立『我快不快樂』。除此以外，沒有一個另外的『我』存在，你是指不出有一個另外的『我』。
- 譬如醫生或老師，是因為所做的這些工作，因此稱他是醫生或老師，並沒有不要觀待工作，一開始他就是老師、他就是醫生的這一種安立。同樣的道理，『我』也是觀待蘊體而安立『我』，沒有不需要觀待蘊體的『我』。但是由於無始以來我們的耽著的關係，因此一開始就認為有一個不需要觀待蘊體的『我』成立，其實這種認知是一種顛倒知。
- 由於耽著諦實的關係，我們會講說我跟某某人講話、我跟某某人吃飯，我們會認為不需要觀待蘊體而有一個吃飯的『我』，以及有一個不需要觀待蘊體而能夠指出的同伴。事實上，因為嘴巴發出聲音，因此說『我在講話』；由於嘴巴有吃東西的動作，因此認為有一個吃飯的人，所謂吃飯的人或者是講話的人，其實都是不存在的。
- 透由這樣數數思維這些道理，如果能夠生起確定並沒有講話的人；確定所認為有一個人在那邊的那個人是不存在的，生起這樣確定心的時候，可以說你已經通達空性或者你離通達空性越來越近了。

20250701禪修主題

- 若知經論中說依善知識、暇滿、無常法類皆是彼彼時之行持而修，便能易於獲得勝者意趣；餘處亦應如此了知。