

20250826禪修練習

- 「見世出世一切法，從因生果皆不虛，所執之境本無者，彼入佛陀所喜道。」，如同這些顯現在境上是不存在的、是空朗的這個道理，如果我們真能夠去修習的話，我們所修習的也就是佛陀歡喜之道。
- 格西說：我是僧人、我是比丘。當自己覺得『我』是僧人的時候，會覺得從一開始僧人就是存在『我』的身體裡面，不會認為僧人這個名字是安立出來的。『僧人』是因為受戒的關係，所以才安立『僧人』的名字。
- 我們總覺得『我』存在於身體之上，其實『我』是依賴著蘊體而安立出來的，並沒有一個不需要依賴蘊體就存在的『我』。思維：『我』是依賴著蘊體而安立的，並沒有一開始就存在的『我』，並生起沒有這樣的『我』存在的決定之心。世間的這些事物也都是觀待而安立很多種的名字出來，如果沒有去安立這些名字的話，這一些事物根本沒有辦法生起。
- 平常我們會總覺得那些朋友、親戚在境上是存在的，而且會這樣的去耽著，所以對於親朋好友會覺得比較親近，對於沒關係的人就會疏遠，我們會產生這樣的分別妄念。其實眷屬或者朋友，只是名言去安立出來而已，在境上根本沒有所謂的眷屬、朋友的存在，如果能夠認知並確定這個道理，那麼貪瞋的心就不會生起。
- 思惟：『我』到底是在哪裡？所謂的補特伽羅是在哪裡？如果這個補特伽羅是在蘊體存在的話，應該是可以找得到，可以指得出來的，可是你去找『我』卻是找不到。
- 對於空性的道理，我們如果能夠通達當然是非常的好；如果沒有辦法通達，雖然只產生喔！空性原來是這樣的伺察知，對我們也會有極大的利益，因此關於空性的道理大家一定要數數地去思惟，僅僅思惟一次空性的道理是沒有辦法感覺到內心的那種力量產生，但是每去思惟一次是就會產生一次的力量。
- 觀修空性能夠產生空朗的行相就會帶給我們知足、滿意的安樂。所以對於空性的道理一定要多次的去思惟，不需要用很長的時間去思維，可以思維個一兩分鐘，每天常常這樣多次的去思惟。

250829禪修主題

《廣論》

慈所緣者，謂不具足安樂有情。

行相者，謂念云何令遇安樂、

唯願令其獲得安樂、

我應令其遇諸安樂。