

20250831禪修練習

- 不論是流轉於輪迴或者是我們所擁有的這些過失，一切都是來自於無始以來的無明以及諦實執，要斷除無明以及諦實執就必須要通達空性，除了通達空性以外，並沒有其他方法可以斷除無明以及諦實執。
- 第七世達賴喇嘛尊者：「眠時所歷心中諸夢事，幻師所化駿馬大象等，彼境之上唯顯現之法，纖毫皆無唯由心安立。」，做夢的心會顯現在吃飯、在跟人家講話等等，做夢所顯現的這一些就跟白天在做的事情一樣的顯現出來。做夢的心所顯現的這一些並非是真實的，但是卻能有真實的這一種顯現，這二者並不是相違的。
- 我們所認為的『我』在蘊體上是找不到的。我們會說『我疼痛』，我疼痛是因為我的身體疼痛，因此才會說我疼痛，這個是我們可以非常清楚知道的，這個表示什麼呢？這表示必須依賴者蘊體而來安立所謂的『我』，因此並沒有如我們所想的一開始就有『我』存在，如果有一開始就有那樣的『我』存在的話，我們應該能夠明確的指出來。思惟在蘊體上去找『我』是找不到的，如所顯現般的『我』是不存在的。
- 我們會稱某人為『我的母親』，那是因為我的身體從她那邊生出來的關係，因此才會稱之為『我的母親』。我們會說我從母親生出來，是因為從母親的身體生出來，我們才會說母親把我生下來，離開母親的蘊體並沒有辦法說母親把我生下來這件事。
- 我們認為所謂的『我』跟『父母』，我們總認為在境上是存在『我』，或者是在境上也存在『父母』，其實不論是『我』或者是『父母』是依賴著一者而來作安立而已。
- 我們總說我要獲得解脫、我要成就佛果位，一旦通達空性了以後，獲得解脫以及證得佛果位真的就有希望了。文殊菩薩對宗喀巴大師開示說，不僅僅要去思惟空性的道理，也要多做祈求，還要集資淨障，透由持誦百字明咒淨除罪障；透由獻曼達來累積資糧，這些都是要修的。

