

20250907禪修練習

- 當我們想『我的眷屬或者是父母來了』的時候，他們的色法、形狀、顏色會顯現在我們的眼識之上，我們內心會生起『我的父母、眷屬來了』的念頭。所顯現出的這些形狀、顏色或者是色，你在境上找是找不到所顯現出來的這些色、形狀、顏色，在色蘊之上是有心識有感受的，但是心識、感受都不是色蘊，所以我們說某一個人來了，你在境上去找那個人，你是完全找不到的。所以所顯現的這個補特伽羅我們不會覺得那個心識是補特伽羅，也不會覺得蘊體是補特伽羅。思維：如我們所顯現般的那個補特伽羅在境上是不存在的。
- 當看到某一個人的時候，我們會覺得某某人、我的父母親在那裡，從那邊過來，我們內心的那種耽著是有一個不需要觀待蘊體的補特伽羅、父母眷屬在那邊，從那邊過來，這一種耽著就是所謂的補特伽羅我執。
- 補特伽羅我執是一個顛倒的心識，怎麼說是顛倒？因為它將沒有的東西執為是有，因此說是顛倒。如果真的有不需要觀待蘊體的補特伽羅存在的話，我們應該可以找得到那一個補特伽羅，應該是可以指得出來的，可是我們所看到的那個蘊體並非那個補特伽羅，而且離開這個蘊體以外也找不到我們所認為的補特伽羅，我們細細去思惟是指不出有這樣的一個補特伽羅存在。
- 我們的心識會思維有『我』的念頭了以後，然後生起『我在走路』、『我在吃東西』，當生起『我在走路』、『我在吃東西』的念頭，那是因為『我』這個蘊體在走、在吃東西，因此說『我在走路』、『我在吃東西』。『我』僅僅只是由我們的心所去安立出來而已，並沒有不需要觀待蘊體、心識而安立出所謂的『我』。
- 數數地思惟沒有不需要觀待蘊體的補特伽羅存在的道理，就好比晚上睡覺在做惡夢，一醒來就不會有那一種恐懼的感覺。同樣的道理，當我們通達空性的內涵就能夠去認知到『哦！原來所顯現是幻化出來的，都是不存在』的這個道理。大家務必要去思惟空性、禪修空性，要去思維如果補特伽羅是存在的話，它存在的方式是怎麼樣？如果補特伽羅是不存在的話，能夠證成補特伽羅不存在的能立是什麼？如果能夠這樣地思惟、禪修的話，在我們的內心就真的能夠有空朗朗的顯現產生。如果思惟空性的道理達到對於平常我們認識的人並不存在而感到害怕，有這種情況產生是非常好的。
- 我們要能夠通達空性一定要反覆、常常不斷地去思惟。我們禪修空性並不是就是為了今生，而是為了獲得解脫以及佛果位，但是即便你在今生禪修空性對於你這輩子100%絕對會有極大的利益的。