

20250909禪修練習

- 「《親友書》：解脫依賴於自己，他人不能作助伴，具足廣聞戒定者，當精勤修四諦。」出離心也就是要獲得不需要再輪迴的解脫的決心，想要獲得這樣的解脫，因此我們要有出離心。
- 我們死亡後，因為業跟煩惱的增上之力而必須不自主地投生，因此流轉於輪迴當中。消除會讓我們投生到輪迴的業跟煩惱的因，我們就不需要再去輪迴，如何消除投生到輪迴的因？就必須去修習空性，為什麼呢？一切煩惱都是來自於諦實執，只有空性才能夠正對治諦實執的關係，所以一旦去禪修空性就不需要再次的去輪迴。
- 如果大力積聚投生到淨土的因，因此能夠投生到淨土的話，即使你沒有從輪迴當中解脫，也不需要再去輪迴了。
- 我們能夠理解魔術所變化出來的幻象幻馬，看起來覺得牠是真實的象、馬，但是你去找所謂的真實的象、馬，牠就會消失不見。同樣的道理，我們會認為有所謂的『我』、『認識的人』，『我』、『認識的人』是從境上是存在的。其實在境上根本不存在所謂的『我』以及你所謂『認識的人』。
- 如果『我』是存在的，要不就應當是蘊體或者是離開蘊體外有一個『我』，可是我們去蘊體上找是找不到『我』；離開蘊體以外也找不到所謂的『我』，因此『我』是不存在，當認知到這個道理而內心有空朗朗的顯現產生的時候，我們要安住在空朗朗的顯現當中。
- 我們所執持的『我』，如果你說它是蘊體，你就沒有辦法安立所謂的『我的蘊體』，為什麼？因為本身蘊體就是『我』，所以你沒有辦法講說『我的蘊體』。我們頭痛，所以會說『我的頭痛』，因此我們不會去認為頭是『我』。所以蘊體及蘊體的支分都不是『我』，既然蘊體跟蘊體的支分都不是『我』，平常我們所講到的那個『我』到底是誰呢？請你把它指出來，其實我們是指不出來的。
- 因為我們錯亂的覺知，導致我們認為有不需觀待任何法的『我』存在，但是你仔細的去觀察並沒有不需觀待任何法的『我』，這樣的『我』根本是不存在的，因此才說我們的心識是錯亂的。透由思維原因來認知到『我』是不存在，數數地去這樣修持對於減弱煩惱這一點上有極大的幫助。

250912禪修主題

《入行論》

暇滿人生極難得，既得能辦人生利，

倘若今生利未辦，後世怎得此圓滿。