

20250912禪修練習

- 「《廣論》：一、必須善明所破之因相；二、遮遣餘派未明所破而妄破除；三、自派明顯所破之理。」
- 我們去看某個地方某個人在不在，首先要先認識那一個人，你才能說在那個地方那個人不在。同樣的道理，在瞭解空性的道理就要知道『補特伽羅我』是不存在，而我們要認知『補特伽羅我』是不存在，就必須先認知到什麼是『補特伽羅我』。
- 要破斥的『我』是怎麼樣的呢？我們說某一個人來了，然後我們會覺得那邊存在著那個補特伽羅，我們所認為的那邊存在的那樣一個補特伽羅以及它，是我們要去破斥的『補特伽羅我』。透由這樣的思維，我們可能會想照這樣講不就變成那個補特伽羅就不存在了、沒有了，但是你仔細的去思惟，我們說某一個補特伽羅不在跟存在於那邊的補特伽羅是不存在，這兩者是不一樣的。
- 我們會覺得有一個人在跟我們講話，他跟我講了什麼，我們會認為跟我說了什麼的那個人，除了蘊體以外有跟我講話的那一個人存在。我們就要去認知出那樣的補特伽羅是不存在，因為那樣的補特伽羅也不是蘊體，離開蘊體以外我們也找不到那樣的補特伽羅。因此，如所顯現般的那樣的補特伽羅是不存在的。
- 以我們俱生的覺知會有什麼樣的顯現呢？也就是顯現出五蘊就是補特伽羅或者是顯現除了五蘊以外還有另外一個補特伽羅存在，我們的俱生的覺知是會有這樣的顯現。我們認為五蘊的每一個蘊都是補特伽羅，既然每一個蘊都是補特伽羅，那我們應該將補特伽羅跟每一個蘊分開去做區別，這樣子才對呀。我們說某一個心識離開了蘊體了以後就代表某一個人死亡了，其實那個補特伽羅死亡也是安立出來的而已，並沒有一個死亡的補特伽羅存在。所以離開蘊體外沒有一個另外的補特伽羅存在或者境上也沒有一個補特伽羅存在。
- 在任何時候我們內心會認為有一個不需要觀待任何法的『我』存在，譬如我們覺得會有一個在做瑜珈的『我』、在做生意的『我』，有這樣的『我』存在。我們去看這樣的『我』到底是存在還是不存在？如果是存在要不是蘊體，要不是除了蘊體以外還有『我』存在，可是那樣的『我』在蘊體之上是不存在的。
- 關於空性的道理就是要這樣數數地去思惟，透由思維空性可以讓我們種植下空性的習氣，不僅如此，我們也可以淨除我們的罪障，還有會讓我們內心的感到輕鬆自在也沒有妄念。淨罪沒有比禪修空性還要來得更好的修持方法。

250916禪修主題

第七世達賴喇嘛尊者：

གཉིད་ཀྱིས་སྤྱོད་པའི་ཤེས་པ་རྩིས་ལས་དང་། སྤྱོད་པ་ལས་བསྐྱེད་པའི་རྟ་དང་སྤྱང་པོ་སོགས། སྤྱང་པ་ཙམ་ལས་གཞི་དེར་དོན་གྱི་ཆོས། འགའ་ཡང་མེད་པ་སྒྲོ་ཡིས་བཏགས་པ་ཙམ།
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。

དེ་བཞིན་བདག་གཞན་འཁོར་བ་མཉམ་འདས་སོགས། ཆོས་ཀུན་སྒྲོ་དང་མེད་གི་ཐ་སྙད་ཀྱིས། བཏགས་པ་ཙམ་ལས་གཞི་དེར་དོན་གྱི་ཆོས། འགའ་ཡང་མེད་པ་སྒྲོ་ཡིས་བཏགས་པ་ཙམ།
如是自他生死涅槃等，諸法唯由心識與名言，彼境之上唯假立之法，纖毫皆無唯由心安立。

དེ་ལྟར་ནའང་མ་རིག་གཉིད་མཐུག་གིས། སྤྱགས་པའི་སོ་སོ་སྤྱོད་པའི་ཆོས་རྒྱུ་ལོང་། གང་སྤྱང་གཞི་དེར་དོན་གྱིས་བྱུང་པ་ཞིག། འཆར་ཚུལ་རང་རེའི་སྒྲོ་བན་འདི་ལ་སྟོས།
如是雖為無明昏沉睡，所污凡夫異生六聚處，彼境凡是顯為實有事，乃由自身顛倒心所現。

དེ་ལྟར་འཕྱལ་པའི་སྒྲོ་ལ་སྤྱང་བ་ཡི། ང་སོགས་གདོད་ནས་བྱུང་པའི་སྤྱོད་ལུགས་འདི། དགག་བྱ་ཕྱ་མ་ཡིན་པས་སྒྲོ་ཡི་ལོང་། ལྷག་མ་མེད་པར་ཁེགས་པ་ཤིན་ཏུ་གཅིས།
故而顯現於幻化心上，原始所成「我」等此成軌，實是微細所破故於心，無餘遮遣應予極重視。