

20250916禪修練習

- 「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。」，錯亂心識總顯現從境那一方面存在的這種顯現，從境那一方面存在，這個就是所破，我們應當破除這個所破之後，於空朗當中入定而住。遮破所破之後的空朗就是所謂的空性，因此我們必須先認知到什麼是所破。
- 關於所破是很容易去理解的，譬如在我們心識當中顯現朋友的時候，我們會顯現朋友在那邊，會覺得有一個朋友在那個蘊體之上而存在著，不會認為所謂的這個朋友是觀待蘊體而安立出來的朋友。所以不論顯現任何人，所顯現的都是所破，怎麼說呢？因為所顯現的任何人都是從境那一方面存在的這種顯現，這個就是所破。
- 心識所顯現的某某補特伽羅，我們不會認為那個蘊體是那個補特伽羅，也不會說離開蘊體之外有那個補特伽羅存在，但是我們還是會認為在這個蘊體之上有那一個補特伽羅存在。如果那樣的補特伽羅是存在的，要不那個補特伽羅就是蘊體，要不就是離開蘊體之外有另外的一個補特伽羅存在，可是如果離開蘊體有一個另外補特伽羅存在，我們卻又指不出來，所以如我們心識所顯現般的從境那方面存在是不存在的空朗。
- 在我們的心識，我們不會將『我』執為是蘊體，既然不會將『我』執為蘊體，又認為有『我』存在，那就是離開蘊體以外有『我』存在了，可是這樣的『我』卻又找不到。如果離開蘊體以外有一個『我』存在，當我們心識離開蘊體後，我們就說那個人死了；如果你說離開蘊體之外有一個『我』存在的話，那個心識離開了以後，應該那個『我』還是存在的呀，那麼就不能說是死了。一般我們所認為的那個『我』也不是蘊體，也不是離開蘊體有那樣的『我』存在，所以那樣的『我』完全是我們錯亂心識的顯現所顯現出來的而已。
- 透由這樣的數數地去思惟，我們知道我們所認為的『我』不是蘊體，也不是離開蘊體有那樣的『我』存在，當我們認知到所認知的『我』是不存在的話，我們會產生害怕的這一種感覺的話，這樣子是非常的好。
- 對於空性道理一定要數數地思維，思維到一個程度會覺得奇怪這樣的『我』是不存在的，如果你能夠思惟到這個程度是非常好的。大家都要為了能夠通達空性而來努力下功夫，平時可以獻曼達、持誦百字明咒，再加上做祈求。

250919禪修主題

《入行論》

所有世間樂，悉從利他生，一切世間苦，咸由自利成，

何需更繁敘？凡愚求自利，牟尼唯利他，且觀此二別！