

20251102禪修練習

- 思維他人所遭遇到的困難、痛苦。如同自己不想要痛苦想要獲得安樂，別人也是跟我們一樣，不想要痛苦想要獲得安樂，因此，希望一切有情都能夠離開痛苦，為了可以讓一切有情離開痛苦，因此我要成就佛果位。
- 看到眾生受苦的真实狀況，我們會覺得這些真实的狀況是存在於境上，但是你在境上去找卻又是找不到。以『我』來講，你去找是找不到、指不出哪一個是『我』。同樣的，其他人也是一樣的，你去找別人也指不出那一個人，他到底是存在在哪裡，請思維空性。
- 平常我們總認為『我』是存在的，而且存在於境上，當講到『我』的手的時候，我們甚至會認為離開這個蘊體以外，有一個『我』存在，其實這樣的『我』也是不存在的。
- 思惟空性達到認知到『我』是不存在的，內心真實產生『我』是不存在的這一種念頭，當達到這種定解的程度的時候，對於我們平時的想法會有很大的改變。
- 思維我們是觀待蘊體而來安立所謂的『我』，除此以外，並沒有一個另外的『我』存在。同樣的，補特伽羅也是這個道理，補特伽羅也是觀待蘊體而來安立一個補特伽羅，所以也沒有離開蘊體以外，有另外一個補特伽羅存在。
- 當你達到一種『我』真的不存在，『我』到底是在哪裡？甚至會產生害怕的感覺。
- 這樣反覆的思惟空性的道理，在我們內心會產生『我』是不存在的這一種念頭，當我們達到這一種程度的時候，那時候我們的內心絕對會有非常大的變化