

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

20251107禪修練習

- 思惟空性的道理可以遮止不好的妄念分別，另外思惟空性也是最好的對治。平時我們會跟別人見面，在這過程當中我們會執著有所謂的「我」以及其他的人、我認識的這些人，我們會有這樣的耽著，但是你實際上去找所謂的「我」在哪裡？你是找不到「我」的。同樣的，你去找所謂認識的人，你去找也是找不到那個人。
- 當我們說有一個認識的人，當去尋找這個認識的人在哪裡？你會發現那個蘊體並不是我所認識的那個人，離開蘊體之外，也沒有所謂我認識的人存在。思維你去尋找是找不到任何東西的，就空朗上這一點大家做思維。
- 非常有趣的一件事情，我們總是說我要去工作，我要去做甚麼，我要去哪一個地方，我們會認為有一個不觀待蘊體就存在的「我」，但是當你去尋找不觀待蘊體就能存在的那樣的我，你是找不到那樣的我的。關於空性的道理，在任何時候我們都要去思惟，能夠這樣去思維的話，對我們內心上的改變**100%**是有會有所變化的。
- 思惟空性的同時也能夠思惟悲心的話，那真的是非常的好。平常我們都不會考慮到別人的困難，只會想到自己這樣可不可以、那樣可不可以，我們不會去考慮到別人有遇到甚麼樣的困難，如果你能夠去考慮到別人的這些困難、處境，那麼我們這一生會過得非常的快樂。我們能夠緣著任何一個有情都能夠生起悲心的話，不僅能夠讓我們累積資糧，而且我們每一天都會過得非常的快樂。
- 如果能夠去利益別人我們就去利益，沒有辦法利益別人的話，至少我們不要去損害別人，隨時這樣提醒自己，這個是非常重要的。
- 修習悲心就是為了要生起強烈的菩提心，一旦有了悲心，我們就可以生起菩提心。一生當中，我們的悲心越強的話。你這一輩子都會過得很快樂。
- 平常有時間的時候就要多去思惟空性、悲心的道理。空性及悲心的道理，不是嘴巴上講而已。我們去思惟空性及悲心的道理，我們直接就可以獲得好處，更何況我們如果很用力地去思惟的話，所獲得的好處是會更多的。

前行--皈依發心

諸佛正法眾中尊 直至菩提我皈依

我以所行施等善 為利眾生願成佛

(3遍)

結行回向

文殊師利勇猛智， 普賢慧行亦復然，
我今迴向諸善根， 隨彼一切常修學。
三世諸佛所稱歎， 如是最勝諸大願，
我今迴向諸善根， 為得普賢殊勝行。