

◎ 四種識住（色識住、受識住、想識住、行識住）：

此中邊際根成熟住，如來所化無我（正見）相應，善受堅固聞、思所成正見成就。此為依止，此為建立，獨處空閑，緣內、外處，四種識住（色、受、想、行），為欲斷滅諸有取識，修循身念，勝奢摩他、毘鉢舍那之所攝受。由此親近、修習勢力，發生如實緣初識住（色識住），鄰逼現觀，止觀雙行，從此無間，於聖諦中能入現觀。復更修習，如所得道，以漸進趣，能得一切諸漏永盡。如能如實緣初識住，乃至如實緣第四識住（行識住），當知亦爾。

△識是中性的，若有分別是起作意，故有因有緣世間集。

若沒有作意，故有因有緣世間滅，是清淨心。

△心念的「心」並非是器官的心臟，而是「腦」，在運作的過程，浮現的思緒、想法，以及影響的幻影。這些幻影是由過去的記憶、近期發生的事情，以及對未來的期待與想像，所累積而成的，也可以把它叫做「念頭」。

△大腦賦予我們想法、念頭、感受與種種的情緒反應，其綿密的神經網路連結了包括眼睛的視覺、耳朵的聽覺、鼻的嗅覺、舌頭的味覺，以及身體的各種感覺系統；而人的肢、軀幹，以及所有的器官，也都透過神經的傳入與傳出，和大腦產生連結而生起「記憶」，而「記憶」影響了個人的「心念」的運作、喜好、在乎、與結果。

△七情六慾及心念，是來自於我們在意的事，會時常在腦海中浮現，特別是負面的記憶，往往揮之不去，成為生命的一部分，嚴重時，牽連著身體的許多生理作用。故最傷的，不是那些曾經的遭遇，而是放不開的回憶和糾結，最終，轉化成為我們身體的頑疾。故我們必須靠覺察心念，來使情緒穩定，也就不會造業了。

△觀察五陰可用三十七道品來修，而入未到地定，如此才能觀五陰相應，也能開發內觀。