

瑜伽止觀禪修 (上課日期 111 年 05月19日 文字檔編號: 12 音檔編號: 10)

修行地圖_參閱第 6 課及五道十地第 1 課

<p>修三摩地篇 聲聞地、獨覺地，及其攝抉擇分，瑜伽師地論卷 20-34 建立修三摩地的道理與方法，來學習聞思基礎篇的內容，提供了修八正道、三十七道品的道理與方法。</p> <p>修處所/生圓滿 修因緣/聞正法圓滿、涅槃為上首、能熟解脫慧 修瑜伽 /修習對治(修三乘菩提道) 修(道)果/世間一切種清淨、出世間一切種清淨</p>	<p>五道十地篇 菩薩地及其攝抉擇分，瑜伽師地論卷 35-50。 每一個階段道一個階段，所需的功德，所需的資糧，所需要的因緣條件。是自己學修過程中身心進程的評核標準。 以菩薩地、二個涅槃地，當作道次第。真實義品是大乘止觀的所緣。</p> <p>信/信向大乘 聞/歸依大乘、種性審察、發菩提心、行二利行 思/思惟真實、思惟神通、思惟自他相續成熟 修/得無上菩提 證/修證菩提相應法</p>	<p>阿含四事篇 阿含四事抉擇為本母，對照瑜伽師地論卷 85-98。抉擇瑜伽止觀禪修的深密意趣。 雜阿含四部誦：五蘊誦、六入處誦、緣起誦(雜因誦)、道品誦。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.怎麼觀察五蘊？ 2.五蘊是表現在內六處對外六塵的這個當下它的生滅相。 3.六入處上所表現出來的生滅相，就展現出流轉的緣起，跟還滅的緣起。 4.觀察緣起以及借用緣起來達到還滅的解脫，就是透過三十七道品的修行。
	<p>般若道 瑜伽行 瑜伽行 菩薩道 【瑜伽止觀禪修】 轉心向法 以法為道 道成法身 法身不動本處 隨緣遍十方</p>	
<p>聞思基礎篇 瑜伽師地論卷本地分 1-19 卷及其攝抉擇分。作為聞思基礎的範疇。提供了你怎麼樣觀察法界生滅的道理跟方法。 成唯識論用來抉擇瑜伽師地論卷 1-20 的內容。當作瑜伽止觀的聞思基礎。</p>		<p>金剛經 (般若現觀) 二部論觀修法要。 無著菩薩 造 天親菩薩 造</p>

擴散式曼陀羅思考法



螺旋式的曼陀羅思考法



<https://www.facebook.com/tonyliaoxo/posts/pfbid0ci1H4T9pRaUrE18ZfoVeLYnBNvnbKozM2mDnX4vhU7TEs3CrXnGnu1ddvEn1bAD51>

曼陀羅思考法的原文是梵語「Mandala」，主要的核心：

- 1.分九個區域，如魔術方塊般的視覺式思考。
- 2.中心方格內，寫下思考主題。
- 3.與主題有關，分別記入周圍的八個方格內。
- 4.兩種基本形式：曼陀羅主要有下面兩種思考模式。