

# 住戒聞思修止觀

所緣 (對境非「緣境」：所知事同分影像  
空性 假名：意言境—影像相)

諸苦盡從貪欲起

不知貪欲起於何？

道人若要尋歸路，

但向塵中**了**自心 — 溯心達本源

五塵境

於色**味**有求有行

愛憎分別 ↓ 輪迴因

↓ 厭、離欲、解脫：解脫道

眾生於色味故，即有染著 ↓ 五受陰 (五取陰)

V.S. 若於色不味，則不染於色 (五塵境何辜?)

若於五受陰不如實知：味是味，患是患，離是離，則永住顛倒

V.S. 反之，得離繫乃至解脫 (遠塵離垢)

(8/19) 覺知訓練 (1/28)

↓ 若於色味隨順覺，則於色味以智慧如實知見

正知三受分位，一**味**苦性

生起無常、苦 (不淨)、無我、空智 (法住智)

勝解已 (獨一靜處，專精思惟 — 修作意)

增上力故，於現法及未來過患即能捨離

**結** 一、最初應修四作意念 (5/27)

調練心：味、患、離

滋潤心：根本信

生輕安：住戒修根律儀 ↓ 九心住

淨智見：聞、思、思擇力 ↓ 六品尋思

## 二、覺知訓練

開發：**念** (五遍行) — **法界一體** (法性)

假名 (因緣所生法 — 空)

加強：專注 (內、心) / 放鬆 (外、身)

**內觸**：改變方向 (外 ↓ 內)

故事：**凍結**、**構畫** ↓ **幻事**

調柔：(止觀訓練)

淨行所緣

善巧所緣

淨惑所緣

三、不怕念起，只怕覺遲：知幻即離，離幻即覺