

# 住戒聞思修止觀

覺知訓練（續）

於色隨順覺

唯行

對境（因緣自性）

因果：#8相分

緣境（名言自性）

假名：#6相分

無我

有、無／一、異／虛、實 ↓ 緣起故，無明故

坐上修（背景知識訓練）：

「無始時來界，一切法等依，由此有諸趣，及涅槃證得」：

識心達本  
解無為法

〔K.P.：法界一體（轉名）阿賴耶識、阿陀那識（轉名）我、法〕

〔阿陀那識甚深細，一切種子如瀑流，我於凡愚不開演，恐彼分別執為我〕

輪迴

五蘊

隨有情眾中（於身隨逐執持），色積集滋長

〔繁興永處那伽定〕（但轉名言無實性）

盡

〔結：①緣境只是認知（信念、價值觀）↓自我意識

②凡夫認知顛倒（惑）↓業↓苦

K.P.

③下一個心錨

歇

④停下追逐幻象

放鬆、專注

⑤內在覺性一直都在

內觸

⑥這世間、這人生只是故事（角色）

故事

⑦改變：與自己對話

調柔

「媳婦的辭職信」

行上修（以呼吸為工具的念住）

吸：法界流入（四大圍、息出入）

吐：還歸法界（放鬆處、即菩提）