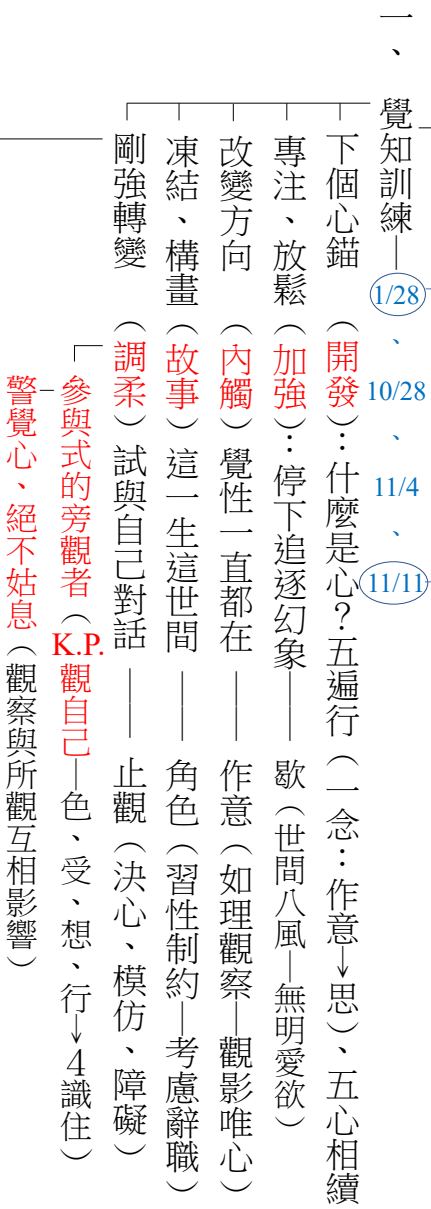


住戒聞思修止觀

張開你的眼（從昏迷中）

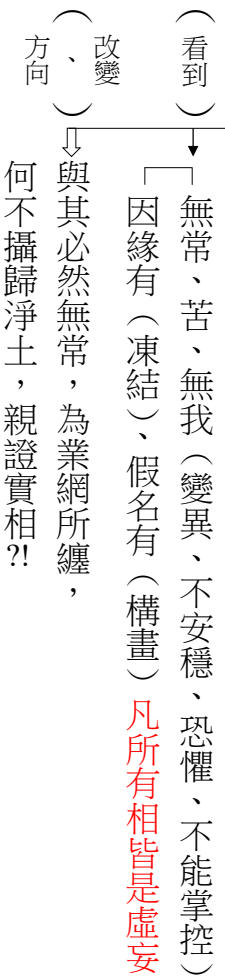


回顧此生

從小：困惑、尋找、沮喪——我要什麼？
 成長：讀書、工作、結婚育子——階段角色？
 疑問：向死的存在——人生意義？

86、87、88、91年

Bardo of living



P.S. 佛法從不是為這一生變得美好而說
 只是實相的智慧

二、操作練習

1. 開始時以呼吸為所緣，修習專注
2. （起碼的專注有了）改變方向——
 - ① 觀察你的認知——感覺器官
自我意識
 - 剛強的不如理作意
3. 保持警覺心，絕不姑息
 - ② 生起強烈動機：修正（錯改、不會學）