

住戒聞思修止觀

一、操作練習

1. 開始時透過呼吸（所緣），把心念收攝集中

背挺直

自然呼吸

數息——若心念無法收攝在呼吸上，可用數息來加強。

2. 現在練習以一個旁觀者的角度，看看

你參與的事情：（你可能有以下情形）

正對冷氣，不舒服

旁邊同學一直清喉嚨，討厭

下大雨了，怎麼挑在放學時啊

：社會怎麼變成這個樣子

：算了，還努力什麼

這些事情的

整個過程

提供

「參與式的旁觀」

材料

「所謂：即非：是名：」

3. 覺知訓練的目的，是對「諸法實相」求知的

強烈欲望——不要用對錯／得失的心來進行

如實知

4. 看到「問題」：自我意識依於「自我感受」而住自性

（所謂凍結、構畫），導致不如實知

正好用來練習覺知

↓ 修學無我：無自性的態度，空性的智慧

P.S. 1. 心的普遍活動（遍行心所）

觸、作意

K.P. 受：自我感受（觀察者首先要看到）

是我們看待事物（想）及做出反應（思）的所依

以愛非愛，令凍結發生，而不見實相（緣起不住）

想：自我意識（構畫心中的影像）

思：意志力與行為力

2. 除實際操作練習外，無他

二、《瑜伽師地論》卷三十 P10 ~ P14 及卷二十六 P30 ~ P31