

# 住戒聞思修止觀

一、操作練習（取呼吸為所緣的覺知訓練）

P.S.1

1. 收攝心念，專注吸吐，自然呼吸，然後：

觀察你的呼吸，找到由外空氣進入身體的那一點：鼻頭或鼻腔

風息

當是風時——法界全體

當是息時——我、我所有

吸入、吐出。呼吸是唯有在當下進行的行為

無一例外

吸入、吐出。每一個呼吸都是生滅的過程

K.P. 作意、觸、受、想、思

有意識的呼吸↓三個發現體會

法界全體

①藉有所緣使#6收攝、集中

活在當下

②參與式的觀察訓練。

諸行無常

③全面（擴展訓練）應用於日常生活

↓明顯且簡單的實相

P.S.2

2. 開悟的過程——不會就學，錯了就改

P.S.3

3. 吸入，吐出，知道，簡單，明顯。

於中避免二種情況——沈沒（#6不見了）

散亂（#6跑掉了）

P.S.4

4. 結 以簡單明顯的隨觀智（慧力），穿透層層的

“幻相”

P.S.5

看得破、放得下

P.S.6

P.S.1 “念”（Sati）指沒有任何情緒或成見的

知道當下所發生或進行的事

如鏡照物

P.S.2 阿婆和女兒的對話

P.S.3 一切眾生輪迴世間由二顛倒

別業妄見  
同分妄見

P.S.4 愚痴的面貌

#6 不明利——無記（呆滯）、沈沒、昏昧、悶絕

#6 明利——貪欲、瞋恚、顛倒、猶豫、僞慢、成見、執取、嫉妒、慳吝（九結）

P.S.5 十二有支的幻相

無明、行  
識、名色、六入、觸、受

愛、取、有

生、老死

P.S.6 持心——持心如大地，亦如水火風，無二無差別，究竟如虛空