

# 住戒聞思修止觀

一、操作練習（取呼吸為所緣的覺知訓練）

(一)、前行（修習專注，增強心力）

自然呼吸：找到息的進出點，專注此點  
**下個心錨**——知息入、知息出、知息長、知息短。  
知道（如守門人的位置）。

同時發現（由先聞、思）：

- ① 吸入——一切從此法界入  
吐出——一切從此法界出  
——息和法界一體
- ② 吸入——此處（**here**），此時（**now**）的當下進行  
吐出——唯有活在當下
- ③ 吸入——是生滅的過程  
吐出——恒轉無住

結 安住呼吸（有意識），熟練知道（簡單明顯） **PS1**

(二)、

正行（清晰的辨識，全面的覺知）  
覺性一直都在（參與式的旁觀者）  
扮演角色（輪迴） **PS2**

12 有支的幻相（阿賴耶識緣起）  
行引發行，法滋潤法（5 唯） **PS3**

看到問題（11/25, 11/18, 11/11, 11/4）  
**作意** **PS4**

剛強的習性  
結 “有意識的呼吸方式” 和 “回應周遭世界的方式” **PS5**

息息相關

(三)、

**總結**

① 覺知訓練不是開悟、解脫，是給予開悟解脫道上必須的**心力**。以此清明、堅毅的心（VS 糊塗、軟弱）面對、承擔，行走於世間，並能以世間（苦）為師  
② 「昔時謬向途中覓，今日看來火裡冰，萬象之中獨露身，要得自肯方乃親」

PS1 ●●●太簡單、明顯，以致無人注意。熟練以後，可以擴展到生活的所有層面

PS2 （生活和禪修經由覺知訓練而結合）

PS2 由三個發現而警覺：① 有我的堅固執著 ② 活在過去、未來

③ 有住而凍結→與實相分離

PS3 慣性反應模式：思惟捷徑，情緒習慣，語言表示

PS4 （認知系統—自我意識）

PS5 緣色等心所行影像 凡聖的差別

二、卷 30 (P24) 阿那波那念所緣