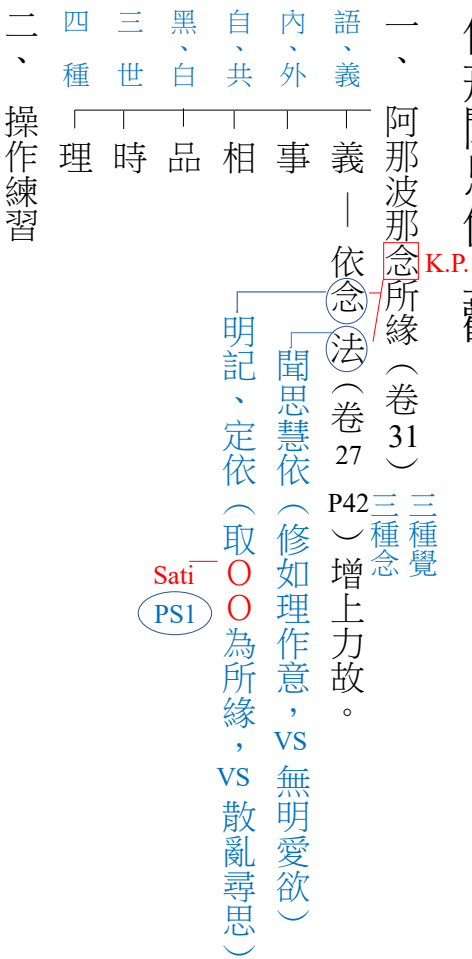


# 住戒聞思修止觀

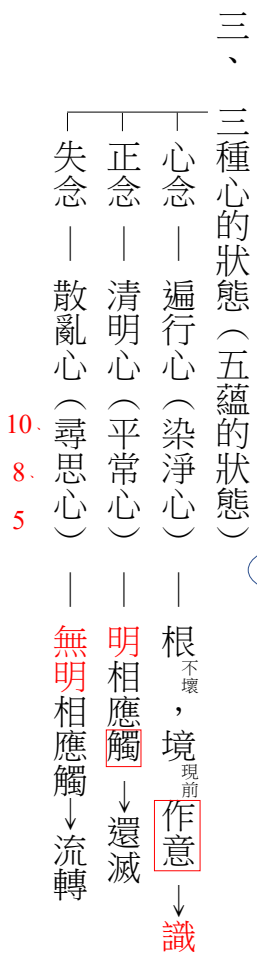


## 二、操作練習

前行：(直背、放鬆、自然) 二處心錨，三個發現

正行：覺知訓練是呼吸之間安住正念 —  
 一呼一吸，呼吸相續，安住心念 — 清明平常。  
 知道失念，回來呼吸 (心錨)

結 由呼吸的覺知到全面的覺知 (定依↓慧依)  
 由發現實相到看到問題 (PS2)



四、總結 由覺知訓練增強專注的心力↓從任一事物的相、用看到法界的體性  
 即是入法性之流 (PS3) 亦即是見道。

