

住戒聞思修止觀

- 一、一切善法當知皆是此奢摩他、毗鉢舍那所得之果（何依、何住？—四瑜伽）
- 二、總複習
- 三、如何由概念法轉成真實法？

定心審觀五蘊生滅：參與式的旁觀（一生回顧）

「識、4識住」「你賦予意義（人生、境界）」

P.S. 5門生識（識自性，彼所依，彼所緣，彼助伴，彼作業）

四、依何方便修禪波羅蜜？

具五緣（持戒清淨，衣食具足，閑居靜處，息諸緣務，近善知識）

呵五欲 失念→散亂→惡慧

棄五蓋 心念—正念

行五法（欲、勤、念、巧慧、一心）

五、總結 阿那波那念所緣（少欲，知足，遠離，精進，不忘记，禪定，智慧）

五、總結

↓ 去除內心的毒素 — 淨行所緣（去障）
 ↓ 發現萬法的本質 — 善巧所緣（法性）
 ↓ 終極關懷的意義 — 淨惑所緣（解脫）
 ↓ 一切善法皆是奢摩他、毗鉢舍那所得（概念法？真實法？）

為何有人修止觀很難相應？

