

住戒聞思修止觀

新的一年萬象更新

一、萬法唯識

1. 生識： 依、緣、助、業 ↓ (攝) 識了別

集諦

2. 隨染？阿陀那、4顛倒、動亂心、惑業苦 ↓ 不如

3. 隨淨？法住智、4決定、二觀道、轉依滅 ↓ 如

道諦

4. 轉染成淨！（五處安立）

護養定資糧

遠離

心一境性

障清淨（為何有人修止觀很難？）

修作意

調練心

滋潤心

生輕安

淨智見

↓五眼三心（提升格局）

二、心錨的善用（由概念轉真實的SOP）

1. 開發、加強專注力——**為先** 心力的收攝（制心一處）

2. 內觸——怎麼說故事？——你眼見的是心想的
”法華“經驗 「所知事「同分」影像

「和什麼同分？——認知

3. 調柔 ① 安般念修習數、隨、止

② 心錨由”息“轉”法“（概念上的專注）

K.P. 由止轉觀的前行 必須是”聖言量“

③ 深入法義的思惟並以自己的生命經驗對照——觀

④ 回到修止、再修觀，如此反覆修止、修觀（間雜而修）——還

⑤ 生出決定（確定無疑），安住於上——淨

和法性連結的過程

三、總結 事實上，我們頭頭處處接觸法性（實相），只是我們不知不覺

何以故？一接觸就墮相故。 和什麼同分？

恢復和法性的連結（一合相者則是不可說，但凡夫之人貪著其事）

「訶五欲、棄五蓋、行五法