

住戒聞思修止觀

一、結前 108 1/6 , 107 12/30 , 12/23

二、操作練習 (SOP) : 數、隨、止、**轉**、觀、還、淨)

(總標)

諸法如義 — 無我法性

(一)、恢復和法性的連結 ↓ 與**實相**相遇

訶五欲、棄五蓋、行五法 (欲、勤、**念**、巧慧、一心)

(別明)

(二)、阿那波那念所緣的四種修習 — 操作舉例 :

1. 數、隨、止 : ① 接觸點 ② 自然呼吸 ③ 明明了了

K.P. 覺知 息入、息出、息長、息短

2. 轉 : (息為心錨轉為**”法“**為心錨) **總出體**

① 碎為微塵 ② 若世界實有者，則是一合相

③ 一合相者，則是不可說，但凡夫之人貪著其事

3. 觀 何故**”碎“**為微塵？ (能造4大)

云何**”一合相“**？ (色如聚沫)

”不可說“是何義？ (但有假名)

”其事“所指為何？ (內根外器) ↓ 造業受苦

凡夫**”貪著“**其事何義？ (執實起**惑**)

”5何““**落實在** 現在的存在，下一刻會如何？

此時的你、我，是如何造就的？

↓ 概念轉為真實法 — 經由修觀

(PS1) 色如聚沫、受如水泡、想如陽焰、行如芭蕉、識如幻事

(PS2) 印尼事、泰女事

(PS3) 觀所緣緣 — 似能立、真能破、立正義

4. 還 : 還是來時路

5. 淨 : 觀察、勝解、捨離心相 ↓ 轉染成淨

三、**結** (一)、何依、何住？ (二)、何謂止、觀？ (三)、如何修？ (四)、正修加行？

(五)、迷思？

「①法義 ②包裝 ③消費 ④見證