

住戒聞思修止觀

操作練習 (SOP)

(總標)

一、佛法是什麼？

「佛法本質 VS 學佛迷思」

(別明)

(身)

(息)

(心)

二、1. 數、隨、止：坐直放鬆、自然呼吸、明靜而住

殉欲：魚、蛾、鹿

2. **轉**

味、患、離 / 聞、思、**思擇力**、見道、修道



善法欲

少欲、知足、遠離、**精進**：不思念、禪定、智慧、不戲論

3. 觀：

① 回顧生命經驗：

Marslow, missing Piece ? — 錯、錯、錯、莫、莫、莫
(生命實相為何?)

② 心清淨感覺，什麼時候會有？ — 離欲

③ 為什麼所知事同分影像不夠清晰？

串習不夠 / 心不夠專注 / 動力、意志力 / 善法欲不夠強大

④ 修練心：味、患、離 → 5唯 → 染淨因果

滋潤心：**根本信**

生命原是法性身，念念反聞本寂體

往生論 (佛土清淨)

「一清淨句，二法句

實相智慧

10、8、5 (修遠離)

真如法性

⑤ 你的想法隨 染淨？

4 決定義 (法住智)

三、**結**

覺 實相 法性

1. 我真的是學佛嗎？還是只是喜歡？ — 心靈雞湯

善法欲 染欲 ↓ 惡慧

”偽深刻“的空虛言論

2. 出家在家雜相住的困境 (家 — 欲)

信、欲、勤、方便

3. 暇滿人生，無常迅速，輪迴可怖，轉心向道 (無悔、歡、喜、安、樂)