

## 住戒聞思修止觀

《佛說八大人覺經》( 3/3 , 3/10 , 3/17 , 3/24 , 3/31 )

重點：

1. 圍繞生死，談覺道——苦、集、滅、道四諦
  2. ”觀察“是核心——如是“無常、苦、空、無我
  3. 由自覺、覺他而覺行圓滿——成佛之道
- 操作練習 (SOP：數、隨、止、轉、觀、還、淨)
- (總標) 恢復和法性的連結

vs. 眾生由「墮相」故，失去和法性的連結

取相、緣相、墮相 (意念紛馳總是魔)

——見墮相的過程——覺知訓練  
——修離相的過程——止觀訓練

(別明)

- 一、數、隨、正——收攝心、專注為目的  
——立刻轉入觀行
- 二、轉語——轉成以法為心錨 (以《八大人覺經》為所緣)
  1. 生滅變異，虛偽無主 (苦諦四行相)
  2. 少欲知足，惟慧是業 (四聖種住)
  3. 懈怠墜落，愚癡生死 (流轉道的自覺)
  4. 增長智慧，成就辯才 (由自覺進而覺他)
  5. 等念怨親，慈悲一切 (生忍、法忍、無生法忍)
- 三、觀行 (自問自答)
  1. 佛教導我們如是觀察要解決什麼問題？
  2. 於何時、何處，如何觀察？結果又如何？
  3. 為何千經萬論那麼重視無常觀門？
  4. 少欲知足 (苦行、打坐) 就是佛法嗎？能開悟嗎？
  5. 為何要常念三衣、瓦鉢、法器？
  6. 你所學的，是佛所教的佛法嗎？