

住戒聞思修止觀

白品加行（常、委所作）。

相應—應病與葯。

串習。

不緩。適時適當的調整（什麼時候該作什麼）。

無倒。止時止相，觀時觀相，應舉應捨，都應了知。

應時。止觀如束蘆，展轉相依，而得豎立。

鬆緊恰當，轉換調整，心有堪能。

解了。

無厭足。

不捨軛。

正加行 內攝其心—9 心住（10. 8. 5 及 6. 8. 12）。

不念作意 不忘念—朝向真如法性。

不妄念—集、滅、味、患、離。

於所取法，心如否？（覺知訓練）。

總說：

一、前行—安靜的生活方式—25前方便。

住戒聞思，隨順加行，住四瑜伽。

二、正行—獨一靜處，專精思惟，住不放逸

猛利樂欲 長夜漫漫，誰啟以光明？

堅固勇悍 再努力一點，離家更近。

不自輕蔑。

能堪忍苦。

後後轉勝。

三、結 無明覆世間，淪墮於諸欲，戲論能塗染，靜慮常委念。

諸苦盡從貪欲起，不知貪欲起於何？因忘自性彌陀佛，異念紛馳總是魔！

（境如）心不如