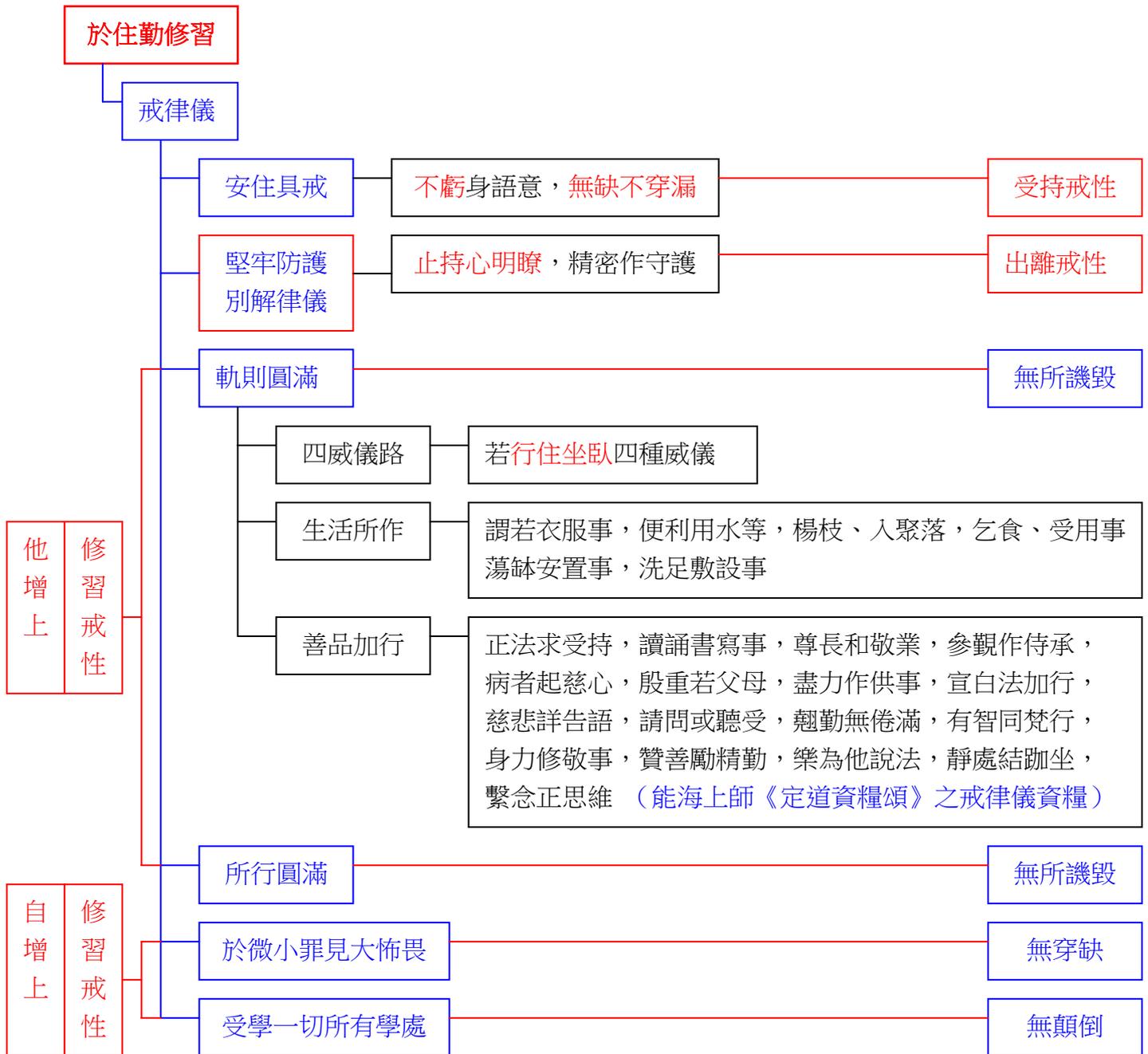


求脫者  
積集



◎ 安般四觸取相頌

捨空位 知息入 ---- 南無  
 鼻有觸 實其腹 ---- 觀世  
 停息位 不入出 ---- 音  
 轉上行 知息出 ---- 菩薩

◎ 四念住頌

取相緣境九心住  
 安住所緣觀 (內)(外)  
 隨觀 (生法)(滅)(相續)  
 由此 (有法)念現起

## 學員筆記

### 如何持戒

- ◎ 受戒
- ◎ 學戒
- ◎ 念戒：華嚴三品（淨行品、梵行品、普賢行願品）或四品、佛遺教三經、淨心誠觀法...。
- ◎ 持戒態度：「輕重等持（輕戒、重戒，平等心受持），性遮持護」。
- ◎ 持戒方便：「常爾一心，念除諸蓋」。去除貪欲蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、掉悔蓋、疑蓋。一舉一動都要攝護六根門頭，不隨便的虛妄分別。
- ◎ 懺悔：可參閱「修習止觀坐禪法要講述」第42頁。茲摘錄如下  
「夫欲懺悔者，須具十法，助成其懺：一者明信因果；二者生重怖畏；三者深起慚愧；四者求滅罪方法。所謂大乘經中明諸行法，應當如法修行；五者發露先罪；六者斷相續心；七者起護法心；八者發大誓願，度脫眾生；九者常念十方諸佛；十者觀罪性無生。」
- ◎ 加行
  1. 少欲知足。
  2. 俱足慚愧。
  3. 修習四念住。
  4. 六度萬行。
- ◎ 具足五種心
  1. 菩提心。
  2. 孝順心。
  3. 慈悲心
  4. 恭敬心。
  5. 真（如相應）心。
- ◎ 結勸
  1. 四緣【住善處、依善友（善知識）、發正願、種善根】。
  2. 依普賢行願品增上。

以上。