

止 觀 省 察 紀 錄

請按下列之問題紀錄最近自己用功的情況，如實作答，以為小參之用。

總問：修正的情形如何？修觀如何？對境如何用功？用不上功時，問題出在那裡？

止的情形：

1. 靜坐前心歡喜嗎？為什麼呢？修正用什麼方法？用功過程（初／中／後）如何。修正占多少時間？靜坐態度認真嗎？（練習方法？）
2. 能夠安住所緣境嗎？所緣境（相）明顯嗎？一支香裡有多少時間明靜專住？
3. 靜坐中／後，身體感覺有變化嗎？有輕安的感覺嗎？頭腦感覺如何？
4. 昏沉狀況（輕、重）？能察覺嗎（快、慢）？何種相狀知道快要昏沉了？察覺昏沈，馬上對治嗎？用什麼方法？有效嗎？知道昏沈的原因嗎？
5. 掉舉、散亂狀況（輕、重）？能察覺嗎（快、慢）？何種相狀知道快要散亂了？掉舉常常是什麼事（親屬／悔／人事／飲食）？有強烈的貪、瞋情形嗎？馬上對治嗎？用何方法？有效嗎？知道散亂的原因嗎？有什麼好／壞境界嗎（要小心）？
6. **止資糧：**
持戒清淨不？有真誠懺悔嗎？效果？平常有沒有守護根門？如何守護？飲食知量否？吃幾餐？飯後感覺（昏沉、午休）？修覺寤瑜伽嗎？睡前如何用心？正知而住如何修？平時心念住於何處？有沒有攝心不亂？（作事急不？東西亂放嗎？做事喜歡打妄想嗎？）心煩亂時如何修？有沒有什麼障礙（不安、憂愁、用不上功）？
7. 修正中最大的問題在哪裡？

觀的情形：

1. 內容為何？占多少時間？如何思維觀察？達到勝解嗎？
2. 對境時，能起觀照嗎？常用何法調心？亂念時，有正知嗎？
3. 吃飯時，如何用功？走路、外出、說話時如何用功？
4. 思維法義之內容為何、理解？

生活的情形：

1. 每日作息時間，閱讀經論否？有自己靜坐嗎？經行？睡眠？染緣散亂？心不寂靜？懈怠放逸不？
2. 最近煩惱狀況？何類？是什麼原由？能不能解決？
3. 有沒有每日反省自己的心念、行爲？一天中都幹些什麼？
4. 與法相應時間多否？正念能常現起嗎？對境有力嗎？察覺心亂、染念是不是立刻調伏？還是放縱出來，懈怠不改？有觸惱到他人嗎？
5. 道心強不強？怎麼知道呢？
6. 反省心常攀念哪些境界？自己習性什麼較重？
7. 做功課時，態度認真嗎？碰到煩擾時，如何攝心？上課專心聽？溫習？
8. 最近閱讀什麼？（聽什麼錄音帶？）有何心得？對哪方面法義有幫助？學法有法喜嗎？
9. 身體狀況如何，病痛？障礙？體力？飲食？睡眠？
10. 最近在學習中有何較深之體會及問題？用功有何心得？
11. 在止觀對境上有沒有進步？煩惱有沒有減弱些？請自評量。