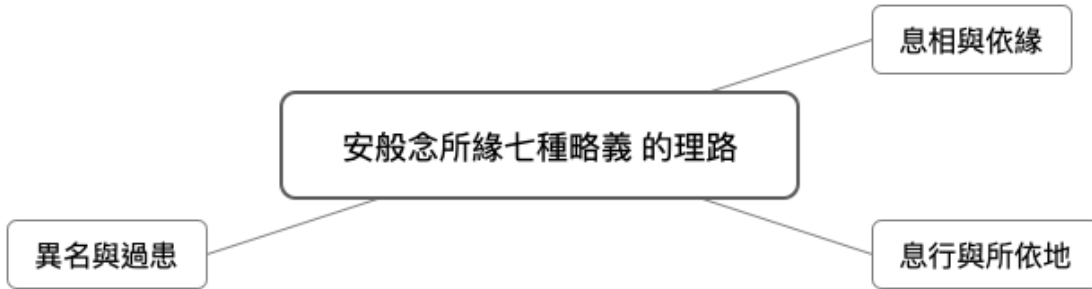


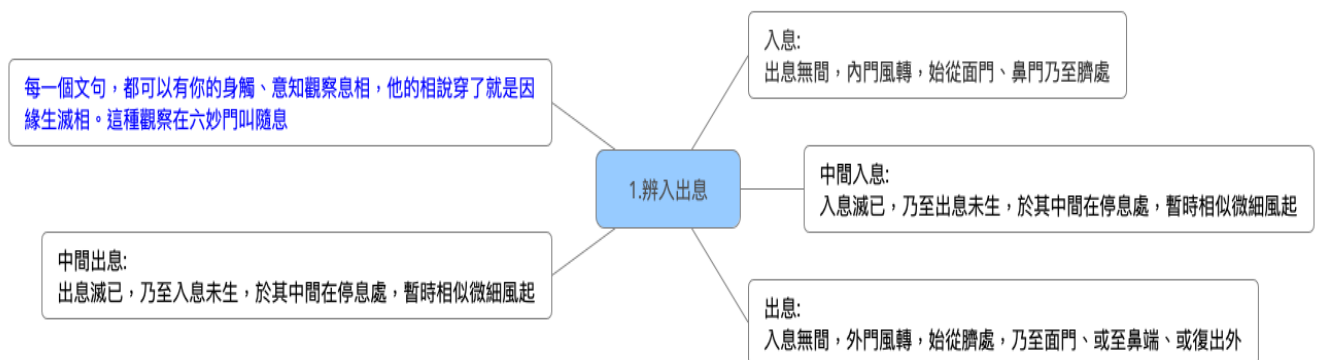
安般念所緣七種略義 的理路



1. 息相與依緣



1.1.1.辨入出息



1.1.1.1. 入息:

出息無間，內門風轉，始從面門、鼻門乃至臍處

1.1.2. 中間入息:

入息滅已，乃至出息未生，於其中間在停息處，暫時相似微細風起

1.1.3. 出息:

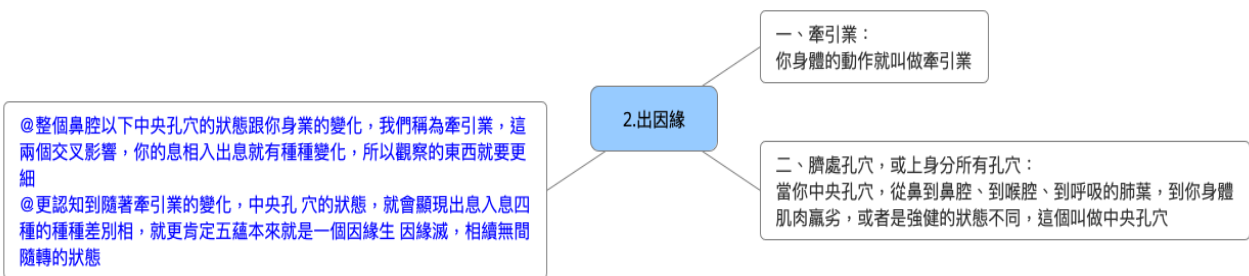
入息無間，外門風轉，始從臍處，乃至面門、或至鼻端、或復出外

1.1.4. 中間出息:

出息滅已，乃至入息未生，於其中間在停息處，暫時相似微細風起

1.1.5. 每一個文句，都可以有你的身觸、意知觀察息相，他的相說穿了就是因緣生滅相。這種觀察在六妙門叫隨息

1.2.2. 出因緣



1.2.1. 一、牽引業：

你身體的動作就叫做牽引業

1.2.2. 二、臍處孔穴，或上身分所有孔穴：

當你中央孔穴，從鼻到鼻腔、到喉腔、到呼吸的肺葉，到你身體肌肉羸劣，或者是強健的狀態不同，這個叫做中央孔穴

1.2.3. @整個鼻腔以下中央孔穴的狀態跟你身業的變化，我們稱為牽引業，這兩個交叉影響，你的息相入出息就有種種變化，所以觀察的東西就要更細

@更認知到隨著牽引業的變化，中央孔穴的狀態，就會顯現出息入息四種的種種差別相，就更肯定五蘊本來就是一個因緣生 因緣滅，相續無間隨轉的狀態

1.3.3.息所依:

一、身，二、心

彼息應轉，然彼不轉

@所以息相是無我:名色的一種組合狀態，依著身業跟心的相應狀態，會有不同差別，但不得決定。即便身心的因緣，都不決定息相的生滅，他只會影響息相的差別

@所以息相無自性生，但許身心因緣生。所以佛在菩提樹下，所證到的道理，就依著安般念就可以作證這樣子的勝義諦

3.息所依:
一、身，二、心
彼息應轉，然彼不轉

若唯依身而息轉者：
入無想定、入滅盡定、生無想定諸有情類

若唯依身心而轉：
非如其所應者，入第四靜慮，若生於彼諸有情類，及羯羅藍、頰部曇、閉尸等位諸有情類

若唯依心而息轉者：
入無色定、生無色界

1.3.1. 若唯依身而息轉者：

入無想定、入滅盡定、生無想定諸有情類

1.3.2. 若唯依心而息轉者：

入無色定、生無色界

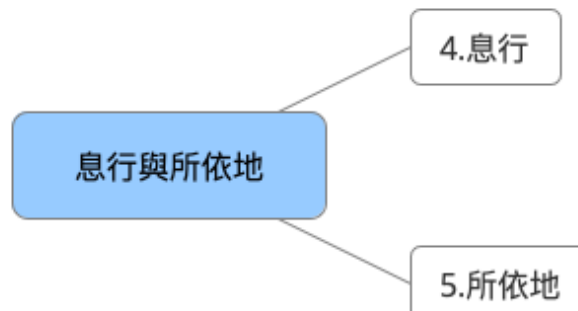
1.3.3. 若唯依身心而轉：

非如其所應者，入第四靜慮，若生於彼諸有情類，及羯羅藍、頰部曇、閉尸等位諸有情類

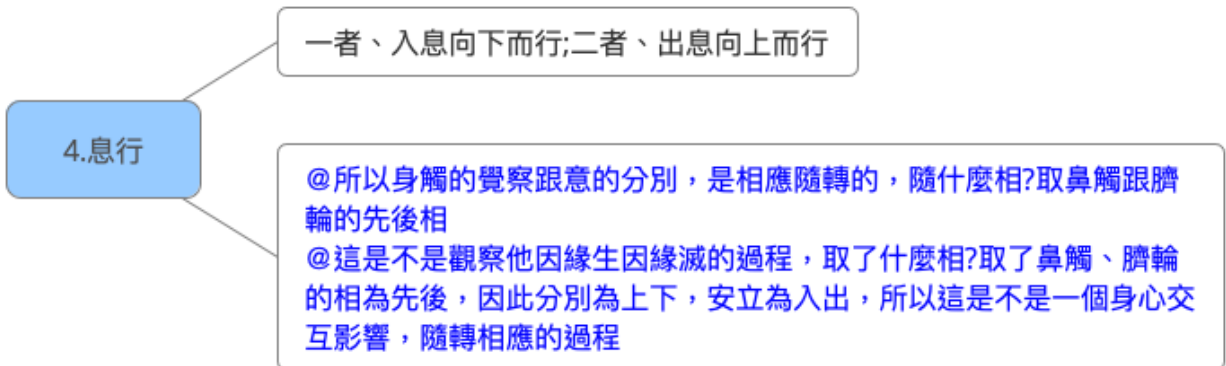
1.3.4. @所以息相是無我:名色的一種組合狀態，依著身業跟心的相應狀態，會有不同差別，但不得決定。即便身心的因緣，都不決定息相的生滅，他只會影響息相的差別

@所以息相無自性生，但許身心因緣生。所以佛在菩提樹下，所證到的道理，就依著安般念就可以作證這樣子的勝義諦

2. 息行與所依地



2.1.4.息行

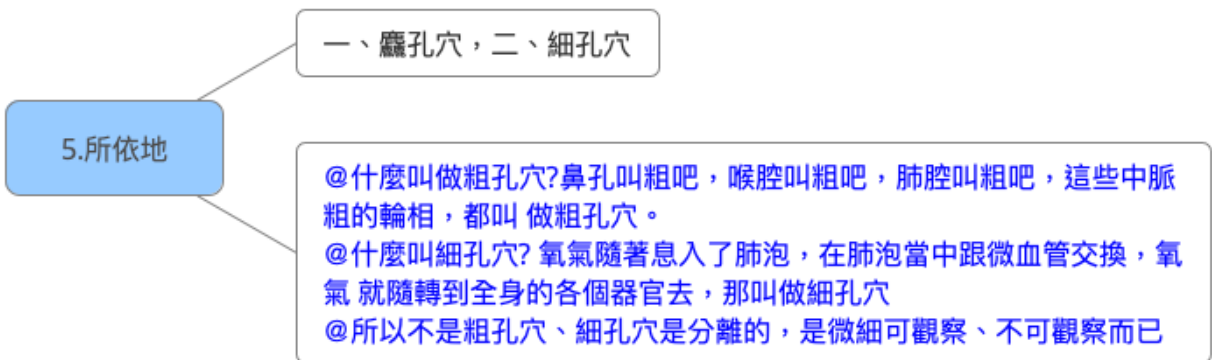


2.1.1. 一者、入息向下而行;二者、出息向上而行

2.1.2. @所以身觸的覺察跟意的分別，是相應隨轉的，隨什麼相?取鼻觸跟臍輪的先後相

@這是不是觀察他因緣生因緣滅的過程，取了什麼相?取了鼻觸、臍輪的相為先後，因此分別為上下，安立為入出，所以這是不是一個身心交互影響，隨轉相應的過程

2.2.5.所依地



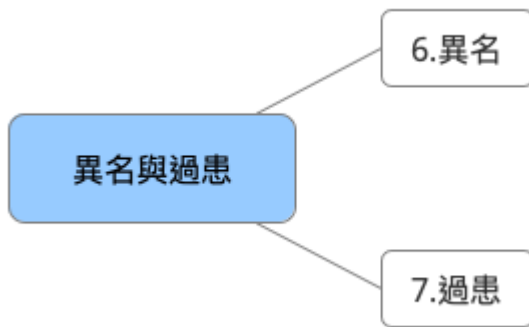
2.2.1. 一、麤孔穴，二、細孔穴

2.2.2. @什麼叫做粗孔穴?鼻孔叫粗吧，喉腔叫粗吧，肺腔叫粗吧，這些中脈粗的輪相，都叫做粗孔穴。

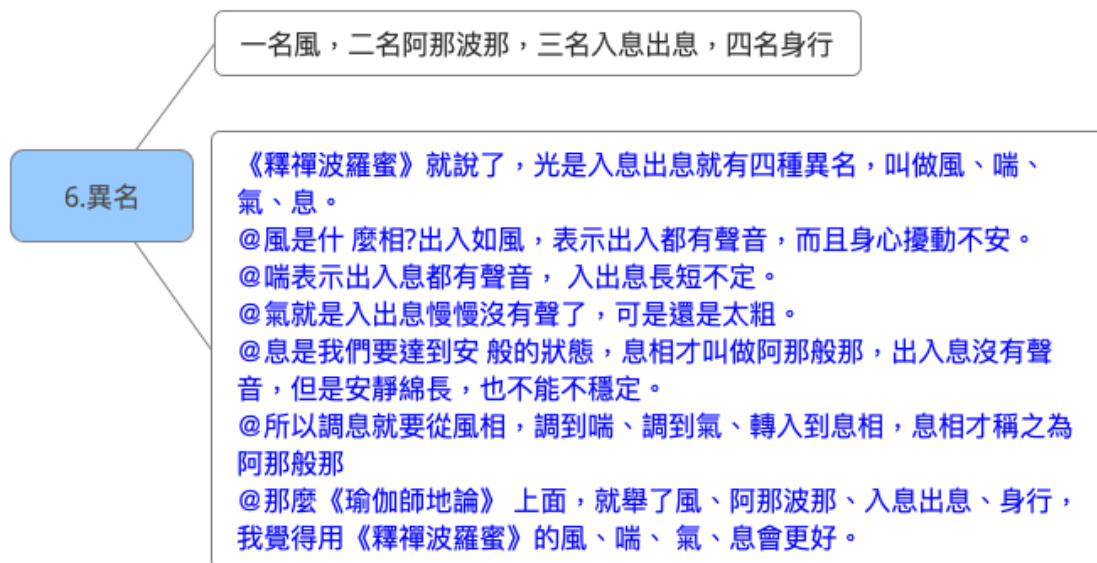
@什麼叫細孔穴? 氧氣隨著息入了肺泡，在肺泡當中跟微血管交換，氧氣就隨轉到全身各個器官去，那叫做細孔穴

@所以不是粗孔穴、細孔穴是分離的，是微細可觀察、不可觀察而已

3. 異名與過患



3.1.6. 異名



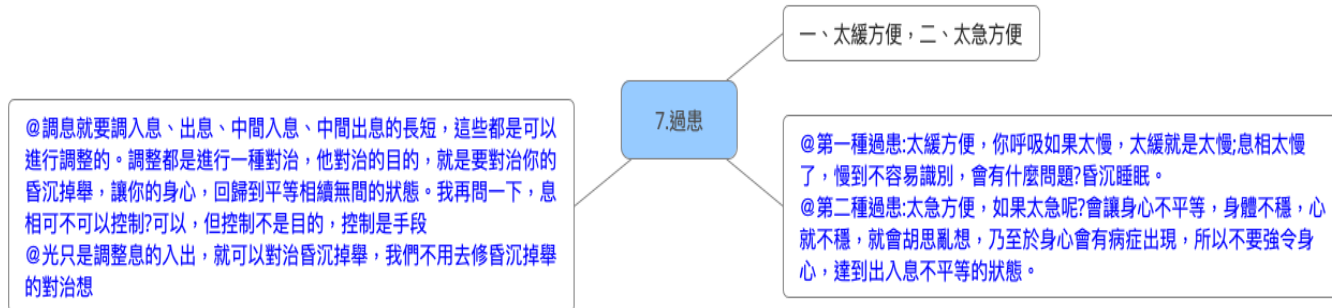
3.1.1. 一名風，二名阿那波那，三名入息出息，四名身行

3.1.2. 《釋禪波羅蜜》就說了，光是入息出息就有四種異名，叫做風、喘、氣、息。

@風是什麼相?出入如風，表示出入都有聲音，而且身心擾動不安。

@喘表示出入息都有聲音，入出息長短不定。
 @氣就是入出息慢慢沒有聲了，可是還是太粗。
 @息是我們要達到安般的狀態，息相才叫做阿那般那，出入息沒有聲音，但是安靜綿長，也不能不穩定。
 @所以調息就要從風相，調到喘、調到氣、轉入到息相，息相才稱之為阿那般那
 @那麼《瑜伽師地論》上面，就舉了風、阿那波那、入息出息、身行，我覺得用《釋禪波羅蜜》的風、喘、氣、息會更好。

3.2.7.過患



3.2.1. 一、太緩方便，二、太急方便

3.2.2. @第一種過患:太緩方便，你呼吸如果太慢，太緩就是太慢;息相太慢了，慢到不容易識別，會有什麼問題?昏沉睡眠。

@第二種過患:太急方便，如果太急呢?會讓身心不平等，身體不穩，心就不穩，就會胡思亂想，乃至於身心會有病症出現，所以不要強令身心，達到出入息不平等的狀態。

3.2.3. @調息就要調入息、出息、中間入息、中間出息的長短，這些都是可以進行調整的。調整都是進行一種對治，他對治的目的，就是要對治你的昏沉掉舉，讓你的身心，回歸到平等相續無間的状态。我再問一下，息相可不可以控制?可以，但控制不是目的，控制是手段

@光只是調整息的入出，就可以對治昏沉掉舉，我們不用去修昏沉掉舉的對治想。