

## 關於安般念所緣 總頌

- 攝心內緣 身觸八相
- 息相四觸 隨息受想
- 行相續相 尋思自相
- 體會共相 唯有其事
- 唯有其名 了知唯識
- 相續觀察 九心住相



1.確立 禪修意樂— 瑜伽行道次

2.坐前 調身動禪— 入於課堂上實際教學

3.上坐 調身八觸— 太極拳的口訣

4.隨觀 安般四觸— 安般念所緣七種略義

5.緣觸 算數修習— 三摩地道次與安般念所緣修習

6.緣觸 覺知全息— 四種作意



## 一坐香 如何抉擇：

◎調身 調心 依前四單元 起算數修習

◎依前四單元 濃縮時間後

(反覆練習後 心較之前容易攝心內住 心寂靜住)

◎開始檢視 二取

◎檢視坐中 心與九心住的對應 及  
如何調度十,八,五(心:浮動)

## 一坐香 如何抉擇：

- ◎如何覺了~緣起生滅
- ◎如何體會四諦中;苦諦四行(無常 苦 空 無我)
- ◎進一步~勝解無相 (由觀察 勝解 捨離心相)

## 摘錄 部分：

◎所取是世俗有、是因緣有、是假名有，不會在所取上戲論有無、說一異、說來去、講增減、說生滅，因為如實正觀時就沒有自性可得。法離自性，何以能夠說一異、來去、增減、生滅，乃至於染淨，說似一物即不中，可是他卻了了知。

## 摘錄 部分：

- 能取的心不過就像鏡子一樣，如物所顯，所顯的差別相就是能取心的行相，不是離識別有的自相，一切所取相都是能取心的分別相。能觀的識心上就有一分相分，我們把相分當以為離識別有的所緣，但是在所觀的外境上取一部分的特性當作分別相，許他是識上所帶起的一分就是相分，相分是用見分標準、立場、價值、取向、態度種種去取，因為帶著能取心的特質，因此把所取相看成那樣子。那些自己先天或後天所學習，帶來自以為是、自作多情的特質，都是你能取心的成見、情執，這叫做見分。因為有見分，把相分看成的那些，取了一部分，所以見分跟相分共同出於自證分，就是識自體的自性，就是分別心，就把所取跟能取，分別為相分跟見分。

## 對於取安般念所緣的整理：

「5. 緣觸 算數修習」、「6. 緣觸 覺知全息」、  
「7. 座上 調治蓋纏」，乃至於到「8. 觀察 九心住相」，這四個是每次上坐的**SOP**。一上坐之後，緣安般二觸、四觸相都可以，就開始進行以一為一的算數，入息為一、出息為二，至少取到知息入、知息出的**明覺**。

## 對於覺知全息：

6. 緣觸 覺知全息」，這是超越算數修學，依著「六妙門」數、隨、止、觀的隨息到止，就是九心住的完成，之後才有觀息的可能性，這能不能夠做一些隨順觀？是可以的，我的口訣怎麼寫：

「隨觀於四觸，隨覺能取轉」



## 對於坐中 如何對治蓋纏：

坐上修的時候調治五蓋，第一個方法是什麼？做成調身八觸的觀，捨掉安般念，一但看到身心或昏沉或掉舉，一警覺就捨掉所觀境，回到調身，從調身的隨身八觸去隨觀，把身體調一調，或乾脆起來經行，或拜佛，或者把眼睛打開，回到調身八觸上，這個動作既可以解決昏沉，也可以解決掉舉。

## 勸 勉：

- 對於修學這門**瑜伽止觀** 取**安般念**所緣 乃是佛為凡愚眾生 開立的**甘露門** 經過老師精心安排 讓我們不陷溺在**文字障**上 能夠有次第地生起;隨起五蘊的觀察 進而觀察緣起生滅 乃至四諦 見道...修道 入十地
- 再來就隨各自因緣 ~行菩薩行!

## 備註：

- 〔安般念〕即〔身念處〕
- 〔四尋思觀〕即〔泯能所〕

# 說 明 (一)

- 初學觀身：以身念處為下手處
- 導師說不管學什麼系統，要趣入實相，首先就是要觀察自己的五蘊身。因為佛陀教法有一個特色，就是要求每個人把散在外面的心收回來，觀察自己的身心。
- 瞭解自己是重點，把心投在外面找真理，是永遠都找不到的。沒有把心收回來，學再多都沒有用。

## 說明 (二)

- 身念處有很多修法，其中一種是四界分別觀，觀地、水、火、風。我們的色身就是四大所成，你要去瞭解每一大的特相，觀察四大的變化對身心的影響。
- 比如說坐一個小時了，只要靜下心來，就會發現這時的四大跟剛坐下來時候不同，腰開始痠了，會不會影響我們的感受？坐得不耐煩了，這些是什麼受？苦受！苦受開始了，就由身轉到受念處。

## 說明(三)

- 因為苦受生起瞋惱，就從身、受，轉到心念處去了。到心念處如果還不覺察的話，這個瞋心就會影響善法的生起。所以到法念處，瞋恚蓋現起來，你就沒有辦法用七覺支來增長善法。

## 次泯能所：修習四念處

- 對身、受、心、法的觀察如果專注，就會發現，注意力回到身心，從色身的四大下手去作意，會發現色身的變化很自然地就連接到感受，再由感受影響到心，心就會影響我們的善法和惡法。
- 四念處就依次連接起來了。所以學習聖道，先從觀察五蘊身下手，才能夠進一步修學止觀。

## 至少要能夠分辨能、所

- 瞋心起來了，能觀的心知道瞋心起來了。如果有正念正知，就懂得分辨這個瞋心會引生不善法，就會用七覺支來對治，這個時候就轉到法念處。
- 這就是佛法的運用了。因為法念處有四聖諦、七覺支這些內容，也有五蘊、五蓋。
- 沒有學習過止觀，就沒有辦法觀察能、所。透過四念處的學習，這些道理就不會覺得很陌生，或者覺得是只是名相而已。