

住戒聞思修止觀

所緣 能緣 (#6)

安般念（氣息、**了知**、專注、當下）

一、五停四念、修止修觀。

二、

於入、出息保持覺知正念。

AnaPana sati 入息 出息 覺察
藉此訓練專注。（以修觀）

三、身體放鬆：

1. 自然舒適（輕輕閉上眼睛）。

2. 從頭到腳放鬆（準備好了嗎？）。

四、放下（不管）身體，注意力（#6）轉到呼吸。

唸口訣：知息出，知息入。

——（知入息短長，知出息短長）

k.p. 了知（如城門口的守門人）

只察覺當下正在吸入呼出的氣息。

五、提醒（二不一要）：

二不：不控制、不數數。

一要：只要保持正念覺知。

有五因，令於愛盡、寂滅涅槃、速疾多住；

由通達作意故——實相作意——證聖智見。

由所依故——正定為依——正性離生。

由入境界門故——善巧所緣——止——安般念。

由攝受資糧故——止觀二道——定心中慧。

由攝受方便故——如是方便——四正行。

（依入諦現觀的逆次因說）

通達實相要依正定，取安般念、四念住為所緣，由此二道資糧，如是方便成就。

有二法於修現觀極為障礙：

一、不正尋思 8 所作擾亂：欲、恚、害、親里、國土、不死、利他、輕他。

二、於所知事，其心顛倒 4。

身、受、心、法

緣身執淨。

緣受執樂。

緣心執常。

緣法執我。

四聖種住：

一、衣服、飲食、臥具少欲喜足。

二、依四念住樂斷樂修。