

阿那般那念修習

「義、事、相、品、時、理

1. 數習：調和氣息，數一至十，攝心不亂。
 2. 隨習：心住息緣，不加功力，心息相依。
 3. 止：息諸緣慮，心住一處，凝寂其心。
 4. 觀：由入息觀轉增上，觀此心依緣。
 5. ①轉：觀身、受、心、法對治四顛倒。
②還：反觀此身心從何而生？
 6. 淨：①不能如實知有相無實（作顛倒解），故為相縛及粗重縛，要勤修止觀，乃得解脫（還滅清淨）。
②諸法因緣生，因緣空無主，息心達本源（何其自性本自清淨）。
- ↓ 結：1. 由安般擴大悟入五蘊，轉增上，建立隨觀智，看到自己的我執、法執。
2. 正精進是唯一上路的方法。
「由四念住建立正見。」

云何「觀」？ 「息、身、受、心、法

「由此慧故，於所緣正觀察、正推求、隨觀隨覺。（隨觀智：無常、苦、無我）」

云何「念住」？

「念茲在茲

「於所緣境，忘已還憶，故名念住。

如何念住？①先守護念②念防護心

為何念住觀？

「披念鎧甲，於心相續上，執慧刀杖，在生死陣中，不為煩惱怨所降伏，而能降伏於彼。

身念住（云何為身？云何身住循身觀？云何為念？云何念住？）

身相：（14類、35相）

住循身觀：謂依身「轉」增上聞、思、修慧，由此慧故，於一切身、一切相，正觀察、正推求、隨觀隨覺。

念：謂依身增上慧，受持正法，思惟法義，修習作證；於文、於義修作證中，心無忘失。

念住：若審思惟（念守護心，於境無染，安住所緣）

我於正法，為正受持，為不爾耶？

於彼正義，慧善了達，為不爾耶？

善能觸證彼彼解脫，為不爾耶？

身：當觀自他之身皮肉膿血等為不淨。

受：當觀五根對五塵時，領受好醜等境為苦本。

心：當觀意識之心分別好醜諸境，念念雜亂起滅無常。

法：當觀本無而有，有已散滅，不著我物及我身。