



## 『身念處』— 如實觀察身體的真相與修學之方法略述

釋傳徹

南華大學宗教學研究所一年級

### 提要

本文擬探究有關修行入門的問題，主要是針對不淨觀、數息觀以加強定學的修持，特別是針對貪欲及散亂的問題。由於修持這兩種法門可以具有成效，因此特以之為題教行探究，希望更多人可以更深入這兩種修持方法並從中奠定通達其他法門的基礎。佛說世間有兩大欲望：一、食欲。二、淫欲。這兩種欲都源自於對這色身之愛染、執著，認為有一個真實的我、我所，因此不斷地輪轉三界，無法脫離苦海。不淨觀直接使我們厭離色身；數息觀則能速令煩惱息滅。我們常說修持要有次第，在什麼階段，就須服什麼藥。在經論中，也提到諸聖者都是先以這兩種方法入門，才次第證果，行菩薩道。對初學者來說，以不淨觀和數息觀對治粗重的煩惱是很重要而且適當的。一般而言，修行人比較容易看見自己的瞋恚心，而不容易看見自己的貪欲心；當生起瞋恚心時，我們的心容易生起懊悔，而一生起瞋恚心便與苦受相應，會在瞋恚心驅使之下做出傷害周圍人的行為。另一方面，當一個人生起貪欲心時，樂受便會相應，因此不易覺察其為煩惱、不覺其為苦；只有當樂受被障礙了才感到痛苦。此外，散亂心也是一個障礙修道人修定的心所，很難把他們散亂奔馳的心靜下來，如此將有礙於修定。事實上，成就任何法門，都必須具足定的工夫，否則難以持久，更無法有所成就。而四念處中，身念處被給與最詳細的說明，應該是此禪法最根本而重要的部分，也希望更多人可以更深入此修持方法並能從中得以通達其他法門的利益。

**關鍵字：**不淨觀、數息觀、四念處、身念處、禪法



## 壹、前言

在佛教經典中可實踐的修學法要，從三十七道品到六度萬行可以說是包羅萬相。因此，從實踐的角度來說，即是無論何種形態的佛教都必然強調：每個個體必須精勤努力，透過親身實踐佛教具體的戒、定、慧三學來成就佛法的終極目的一體證涅槃。在此前提下，佛學研究工作對於佛教內部實踐的課題能有什麼樣的貢獻？乃至於說，佛學研究工作對於個己的實踐修學能有什麼樣的助益？首先，我們可能對其方法簡要地說為：純粹地注意、覺察當下自身的身體及心理現象的生滅變化，進而觀察自身以外的心、物集起、壞滅變化之過程。以「如實知見身心的本質為無常、苦、空、無我、緣起」作為解脫的關鍵來看，任何一種修學方法最後都必須回到如實澈見身、心(nama-rupa 名色)本質。四念處中，身念處被給與最詳細的說明，應該是此禪法最根本而重要的部分，也希望更多人可以更深入此修持方法並能從中得以通達其他法門的利益。

在《中阿含·念處經》中也有明顯地給予明確地限期取證的期限和保證，這是非常能夠強化禪修者修學四念處的信心和決心。

若有比丘·比丘尼七年立心正住四念處者。彼必得二果。或現法得究竟智。或有餘得阿那含。置七年。六五四三二一年。若有比丘·比丘尼七月立心正住四念處者。彼必得二果。或現法得究竟智。或有餘得阿那含。置七月。六五四三二一月。若有比丘·比丘尼七日七夜立心正住四念處者。彼必得二果。或現法得究竟智。或有餘得阿那含。置七日七夜。六五四三二。置一日一夜。若有比丘·比丘尼少少須臾頃立心正住四念處者。彼朝行如是。暮必得昇進。暮行如是。朝必得昇進。<sup>1</sup>

四念處中的身為身念處：觀身不淨。佛當時在說不淨觀是對治內心貪欲、息滅欲心，是一種觀想法門。身法本是從緣生，從緣滅，空無有主的；應厭惡的應消除的是貪欲不善念，而不是這個難得的人身。所以在脩法上，念光明、觀地水火風空識的界分別觀等都包括在身念處法門中，只不過佛為先消除我們的種種欲念，使進而修習各種道品，才使觀身不淨的分量較重。

---

<sup>1</sup> 大正藏 T1·P524b



## 貳、何謂念處

sati, 漢譯為「念」、「憶念」, 英譯為 *mindfulness*、*attention*, 在巴利佛教裡的用法, 雖本意指「記憶」, 但更常解釋為:「對當下的注意」(*attentiveness directed to the present*)。後語若作 *upatthana*, 則意為「安放」、「建立」。若作 *patthana* 則意指「領域」、「起點」。因此, 念處可以解釋為「建立注意力的方式」或「注意力(念)的目標領域」。

## 參、修念處之前行

在《雜阿含經》, 佛告爵低迦:「汝當先淨其戒, 直其見, 具足三業, 然後修四念處。」<sup>2</sup>先以持戒調伏外在粗重明顯的煩惱, 成就柔軟安樂的身心, 以戒為定、慧的基礎, 同時, 更以戒來保護修道者的慧命。在《清淨道論》中說明戒的**特點**是正持三業和確持善法。**功能**是摧毀惡行。**生起**是身口意清淨。**依因**(**立足處**)是慚愧心、有羞恥心。

## 肆、二甘露門

為了修發真慧而修習禪定的, 叫心(定)增上學, 就是住心法門。佛多教授「不淨」觀, 「及持息」念, 使弟子們從此下手, 修定而修發真慧的。這在古代, 「名」這二者為「二甘露」門。印度語的甘露, 與中國傳說的仙丹相近, 是不死藥。佛法以此譬喻不生滅的涅槃; 修習這二大法門, 能了脫生死, 所以叫甘露門。

### 一、不淨觀 — 治貪欲

#### (一)、貪欲之起因

人間苦惱的主要因緣在於無明 (*avijja*) 和渴愛 (*tanha*)。無明是由於智慧的欠缺, 猶如缺少光明, 不能洞察事理的真象。渴愛是對人事理的渴求和黏溺不捨, 即使知道不好也不願離。無明導致理智的不足, 渴愛導致情感

<sup>2</sup> 《雜阿含經》卷二十四·T2.P174c



和意志的膠著。無明是不知自我的虛幻本質，渴愛本於無明的盲目衝動而企圖滿足以自我為中心的種種欲求。

對於思想觀念的執著，也是導致人生苦惱的重大因素。古來許多有害無益的「道德」風尚，便是其中的一類，例如三從四德、貞操、陪葬等。此外，宿命論是思想偏執的另一個極端，宿命論認為人生都是前生注定，一切聽天由命，輕視人為的毅力和智慧。其實，古代到現代的社會環境，是隨著許多人為的條件起伏而息息變動，每個人的努力都有可能影響自己的命運、社會的命運，乃至人類的命運。不能重視自己的潛力，束縛於宿命思想，實在是人生幸福的障礙。其他如對神意論、唯物論或金錢萬能等觀念的執迷，都是導致鬥爭、迫害的苦因。

總而言之，苦惱的主要因緣來自於人自身的種種無明貪執。但是一般人往往誤以為苦惱是由於外在的因素所造成，例如：我不快樂是找不到愛的歸宿，我猜疑是對方不可靠，我嫉妒是對方妨礙了我，我瞋恨是對方違逆了我的意志，我憂愁是事情使我擔心，我生氣是對方講話難聽。任何情境並沒有具備某種必然的特性，例如可愛、討厭或嫉妒；如果具備某一特性，任何人在這情境下，必然引發相同的反應，事實不然，而是因人而異。可見這些情緒是源自各人的內在條件。佛陀曾比喻說：當你看到一片樹葉掉下來，心裡並沒有什麼反應，可是你穿著的衣服劃破了，便立時感到心痛懊惱。內在的無明和好惡習氣，引發各種情境的貪瞋情緒，才是苦惱的根本原因，解決各種苦惱，要從人的無明和貪愛之心下手。

## （二）、不淨觀之觀法

一般的禪定，也有觀慧，如厭此欣彼的「六行觀」；又如四無色的「唯心觀」；「不淨觀」與「九想觀」等，都可從定中去修習，也可修此來得定，但這不一定能解脫。佛法常說依定發慧，所依的定不必是極深的，多少能集中精神就可以了。所以不得根本定的，或但得未到定的，但是一念相應電光喻定的，都可以引發勝義慧，離煩惱而得解脫。如慧解脫阿羅漢，不得禪定，但對於生死的解脫，已切實做到。否則，定心愈深，愈陶醉於深定的內樂中，即愈對佛法不相應。如因定而生最高或頂好的世界，也不能解脫，反而是八難的一難。佛法修定而不重定，是毫無疑問的。偏於禪定的，必厭離塵境而陶醉於內心。久而久之，生活必流於忽略世間的現實生活，思想必落於神我型的唯心論。佛法是緣起論，從現實經驗的有情著手。立足於心色依存的緣



起論，有自他和樂的僧制，這不是傾向獨善，唯心者的境界。<sup>3</sup>

### 1、觀察身體的三十二不淨

在《佛說轉法輪經》：「世間蠕二事墮邊行，行道弟子捨家者，終身不當與從事。何等二？一為念在貪欲無清淨志。二為猗著身愛不能精進，是故過邊行。」<sup>4</sup>貪欲是我們生死之根本，若不能去貪欲，我們要如何渡生死流呢？不淨觀的作用就是來對治我們的貪欲心。但因為不淨觀只是勝解作意，不是共相作意，因此並不能使我們斷煩惱，但這是非常重要的門。

不淨觀的觀法，在《中阿含經》·卷二十四中提到：

復次。比丘觀身如身。比丘者。此身隨住。隨其好惡。從頭至足。觀見種種不淨充滿。我此身中有髮·髻·爪·齒·麤細薄膚·皮·肉·筋·骨·心·腎·肝·肺·大腸·小腸·脾·胃·搏糞·腦及腦根·淚·汗·涕·唾·膿·血·肪·髓·涎·膽·小便。<sup>5</sup>

經文教導禪修者觀察身體的構成部分，包含了各種的器官、分泌物、排泄物等等這些不淨物，許多是位在身體的內部，是無法用肉眼觀察的。我們可以先將實物擺放在眼前以肉眼觀看，之後用意念在心中描繪出所見到不淨物的影相。其次，帕奧禪師的教法為以修學其他業處所培養出的禪定力所產生的光，像透視鏡、X光一樣直接透視身體中的不淨物。<sup>6</sup>在《禪法要解》中也有說到若行者得此四禪，欲修四念處修之則易。此不淨物觀察的修學就先以觀察自身身體的不淨物為開始，進而觀察他人身體的不淨物，再觀自身與他人一次，最後藉由此練習而瞭解體證身體的實相而斷除「我見」。<sup>7</sup>

<sup>3</sup> 《成佛之道》P232

<sup>4</sup> 《佛說轉法輪經》T2·p503b

<sup>5</sup> 《中阿含經》卷二十四·T1.P583b

<sup>6</sup> 《智慧之光》P94

<sup>7</sup> 《禪法要解》T15·P292b



## 2、觀察構成身體的四種組成原素(四界分別觀)

此禪修方法是觀察構成身體乃至一切物質的四個主要原素：

復次。比丘觀身如身。比丘者。觀身諸界。我此身中有地界·水界·火界·風界·空界·識界·猶如屠兒殺牛。剝皮布地於上。分作六段。<sup>8</sup>

由於經文的敘述非常簡短，從經文中，我們很難了解地、水、火、風四界究竟意何所指。因此，《清淨道論》將此處的禪修法稱為利慧者所修學的「四界分別」。但無論如何，此四種原素並非是推論、抽象思辨的產物，而是禪修中真正能體驗的事物。而此禪修法的目的，顯然是破除「我見」，所以在此經文中以「屠兒殺牛」的比喻說明禪修者能夠藉由此種觀察法去除有眾生存在的見解。

帕奧禪師所教導是遍照全身的方法：一、地界：硬、粗、重、軟、滑、輕。二、水界：流動、粘。三、火界：熱、冷。四、風界：支持、推動。修習四界分別觀禪，必須逐一地照見這十二種特相或素質為始。對於初學者，一般先教導較易照見的特相，而較難的部分則留待於後。按照一般所教導的先後層序排列：推動、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕、熱、冷、流動及粘。當開始觀照其中任何一種特相時，必須先在身體的某個部位照見到它，然後再嘗試將之擴至能夠遍照全身。從推動到冷這十種特相都是直接地從觸的察覺得知，但流動與粘這最後兩種特相，只能根據其他十種特相的推理而得知。再以同一次序不斷重複、清楚地從頭到腳遍身觀察十二特相。對此感到滿意後，接著需要重排它們的次序，即：硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、粘、熱、冷、支持及推動。然後，再以此次序逐一從頭到腳，遍身觀照這十二種特相。應該嘗試修至能夠相當快速地重複照見它們，一分鐘之內至少三圈。<sup>9</sup>

<sup>8</sup> 《中阿含經》 T1 · P583b

<sup>9</sup> 《智慧之光》 P.94



### 3、觀察棄於墓地的死屍腐爛壞滅的過程

觀察死屍壞滅的九個過程，欲對治行者所著之好色、端正、儀容、音聲、細滑、眾生或都愛著。

復次。比丘觀身如身。比丘者。觀彼死屍。或一·二日。至六·七日。烏鴉所啄。豺狼所食。火燒埋地。悉腐爛壞。· · · · ·如本見息道骸骨青色。爛腐食半。骨璫在地。· · · · ·如本見息離皮肉血。唯筋相連。· · · · ·如本見息道骨節解散。散在諸方。足骨·膊骨·髀骨·髖骨·脊骨·肩骨·頸骨·髑髏骨。各在異處。· · · · ·如本見息道骨白如螺。青猶鴿色。赤若血塗。腐壞碎棘。見已自比。今我此身亦復如是。俱有此法。終不得離。如是比丘觀內身如身。觀外身如身。立念在身。有知有見。有明有達。是謂比丘觀身如身。若比丘·比丘尼。如是少少觀身如身者。是謂觀身如身念處。<sup>10</sup>

經文所顯示的方法，它是用假想的方式將屍體腐爛的過程分為上述之階段，進而想像自己的身體等同於所觀之屍體，所以並不一定都要每次都實際看見腐爛的死屍才能進行此種禪修方法。然而，不淨觀有兩種修法：一、以不淨做為止禪的目標，二、是以不淨做為觀禪的目標。以止禪的目標時，女性禪修者必須只觀想女屍，男性禪修者必須觀想男屍，這是取屍體為目標，以便證得初禪的方法。在近行定的階段，當心專注於屍體的似相時，屍體可能會變得稍微漂亮，因此若是觀異性的屍體，貪欲就可能生起，為了禪修不受到貪欲破壞，因此只允許觀想同性的屍體。然而，在禪觀裏，觀不淨並非為了證得禪那，而只是為了觀「過患」(adinava)。在觀過患的階段時，禪修者可以觀任何屍體，不論是男女皆可。

《坐禪三昧經》<sup>11</sup>明確地道出：貪著好色的人應當修青瘀觀法、貪著端正當修膨脹身散觀法、貪著儀容修新死血流塗骨觀法、貪著音聲修咽塞命斷觀法、貪著細滑當修骨見及乾枯病觀法、貪著眾生修六種觀、若是都愛著必定要一切遍觀。

所以在每一個禪修都要先觀察自己在觀察他人，進一步在交替觀察反覆練習，而且每一觀察必須要與不淨、無常、苦、空、無我相結合，現觀其本質如實了知。對於此「觀自身、觀他身、觀自他身」的方法，這樣的設計是為了平衡內向性格與外向性格的個別偏差與為了完整地看見內、外法的全貌

<sup>10</sup> 《中阿含經》T1·P583b

<sup>11</sup> 《坐禪三昧經》T15·P271



和它們交互的緣起關係。了知內身是好相嗎？或是淨相？常？樂？我？實？這些內身活動既然都不可得了，外身也必須是如此。當你了知自己的身心現象，再進而除去對世間的種種貪取與隨著身體的苦痛而產生貪、瞋、癡等的煩惱，也能由於此觀察漸漸察覺到一個完全由「非我」的法構成的世界。

## 二、念思—治思覺—出入息觀

佛教是解脫道，終極目的是脫生死離輪迴。眾生的生死輪迴主因雖是源於「無明」，但始終與染著五欲的「快樂」相關。為了有效的對治五欲及觀察它的可惡性，「不淨觀」是極為實用的方法。但當時有許多的佛弟子修成不淨觀後，卻產生對身軀的厭棄，於是乎演變成大約有六十位比丘自殺及令他殺的事件。為了避免悲劇重演，於是在阿難尊者的請教下，釋尊便宣說了另一甘露法門——安般念。從此安般便如是的发展起來。

但是在聖嚴法師的《法鼓全集》四之三〈禪的體驗·禪的開示〉卻說：「二甘露門—是後世的小乘佛教徒，從十念中，抽出了第八的數息觀及第九的不淨觀，做為兩項特別重要的修行法。<sup>12</sup>」但筆者不認同以上的說法，原因有三：

1. 最早有「十念」的記載是在後期的《增一阿含經》<sup>13</sup>。而「安般」及「不淨觀」卻在《雜阿含經》就有，如《雜阿含經》741 經云：「……告諸比丘，當修不淨觀，多修習已，當得大果大福利。」<sup>14</sup>
2. 另外，「安般」是在修「不淨觀」起了副作用之後所說的法門，《雜阿含經》809 經云：「阿難，何等為微細住多修習？……謂安般念住。」<sup>15</sup>
3. 依據印順導師的《華雨集》(二)〈方便道之施設〉所分析，目前的六念法是從三念(佛法僧)漸漸發展而成的。依於此說，十隨念或是在相同的情況下而成立是極有可能的，因為求解脫是出家的第一要題，而佛教最先的安立是以出家僧為主的，說先有專為在家居士的十隨念法，那似乎與佛教的發展史不符合。<sup>16</sup>

演說安般，除了避免自殺事件，還有別因，如《大毘婆沙論》卷 26 云：

<sup>12</sup> 《法鼓全集》四之三〈禪的體驗·禪的開示〉 P25~34

<sup>13</sup> 《增一阿含經》T2·P552~553c

<sup>14</sup> 《雜阿含經》741 經 T2·P197b

<sup>15</sup> 《雜阿含經》809 經 T2·P208a

<sup>16</sup> 《華雨集》(二)〈方便道之施設〉P56~78





復次，以持息念所緣，憐近無種種相，無次第不依有情，任運而轉，由此速能引四念住，是故偏說。若不淨觀，與此相違，是故不說。復次，以持息念，唯內道起，不共外道，由此速能引四念住，是故說。若不淨觀，外道亦起，不能速疾引四念住，是故不說。<sup>17</sup>

從上文來看，修習安般法的好處是：取境容易，並能快速的促成四念處，不像不淨觀，需要緣外相才可修行；另外，不淨觀是通外道的。

### (一)、出入息法的脩習

#### 1、修法之原則與先行條件

觀身如身。比丘者。念入息即知念入息。念出息即知念出息。入息長即知入息長。出息長即知出息長。入息短即知入息短。出息短即知出息短。學一切身息入。覺一切身息出。學止身行息入。學止口行息出。

18

現在，必須強調重點：你必須持續不斷地用心體會，它不只是為了提供一種知識或可背誦的方法，而是讓你去實修的，為什麼呢？因為修持它可以解決你實際存在的種種問題。也就是說，在每次「觸」的當下，只要正念和智慧不足時，我們就會覺得苦迫。所以痛苦就是當我們在日常生活中，對周遭所接觸的事物茫然無所知覺時所導致的結果。如果我們具有這種覺知力和內觀的智慧，就能把持這顆心，引領它朝向不引起苦的正確思考及推理之路，也就能去除一切負面的感覺和妄念。所以修息出入息是為了喚醒我們的覺知，並控制自己的心。假如能充分具備覺知與控制心的能力，則一切的問題都能迎刃而解，而調伏的心也是悟道的基石，因此，我們的目標是要喚醒覺知並把持住這顆心。

藉由仔細的審查，讓修學者建立了只有身體的正念，沒有屬於永恆的我的事物(na attaniyam)，也就是禪修者如實知見到身體無我的真相。其實讓我們瞭解只是五蘊的身心現象，它未具有恆常不變、永不壞滅的性質，不能為任何人所擁有、操控。因此禪修者不再認為這是我、這是屬於我，進而除去對五蘊的執著。

修習安那般那念之先行條件：

<sup>17</sup> 《大毘婆沙論》卷 26 • T27 • P134c

<sup>18</sup> 《中阿含經》T1 • P582c



（一）《雜阿含 801 經》：七法多所饒益修習安那般那

- 1.比丘住於淨戒波羅提木叉、律儀、行處具足，於微細罪，能生怖畏，受持學戒，是名第一。
- 2.比丘多所饒益修習安那般那，少欲、少事、少務，是名二法。
- 3.比丘多所饒益，修習安那般那念，飲食知量，多少得中，不為飲食起欲想，精勤思惟，是名三法。
- 4.比丘多所饒益修習安那般那念，初夜後夜不著睡眠，精勤思惟，是名四法。
- 5.比丘多所饒益修習阿那般那，空閑林中，離諸憤鬧，是名五法。
- 6.比丘覺想多者，當修安那般那念。「修安那般那念斷覺想，是名六法。」
- 7.比丘極厭患身者，當修安那般那念是名七法。<sup>19</sup>

2、如何修習出入息念

《佛說大安般守意經》：

出息入息自覺，出息入息自知，當知為覺，以後為知，覺者謂覺息長短，知者謂知息生滅，鹿細遲速也。諸比丘此安那般那念住，三摩地修習與多作時，實為寂靜殊勝，純與樂住，對已生的惡不善法，即為消滅與寂止。<sup>20</sup>

《雜阿含經》：

於過去諸行不顧念，未來諸行不生欣樂，於現在諸行不生染著，於內外對礙想，善正除滅，如是修安那般那念。<sup>21</sup>

這裡所強調的是出入息念是”念”的練習，而不是一種呼吸練習，因為禪修者並不算數呼吸的次數，也不以意念操控、引導他的呼吸，禪修者在此只是如實地覺知自然呼氣、吸氣，氣息的長、短等變化，一直到你明瞭正是呼吸維繫著生命，然後繼續保持呼吸，讓呼吸平緩下來。如此一來，心就不會向外奔馳了。因此，無論是出息或入息，都要不間斷地觀無常，一旦能體解無常的本質，當然你將會放下對生命的執著，這時就必須要深觀這種自在的

<sup>19</sup> 《雜阿含經》卷 29·T02·p0205c

<sup>20</sup> 《佛說大安般守意經》T15.164c

<sup>21</sup> 《雜阿含經》T2.206c



感覺，你也將體解它無常的性質，只要能見得無常，就能遠離執著，執著就如秋天的落葉般逐一掉落。它重點也在於：如果能將心調伏到某種程度，心就會體驗到放下，捨棄從前執取不放的事物，不需要經歷其他繁瑣的步驟和背誦難記的名相，就會息滅執取。在此「出入息念」段落中，覺因尊者認為：禪修者必須看見「粗重的身體」、「鼻孔」、及「心」三者為呼吸生起的因素，看見粗重的身體、鼻孔、心的消失為呼吸結束的因素。如此才名為「於身住身的隨觀」。

安那般那	
《清淨道論》	《雜阿含經》
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 出息長時，知我出息常，入息長時，知我入息長。</li> <li>2. 出息短時，知我出息短，入息短時，知我入息短。</li> <li>3. 覺知全身我出息，覺知全身我入息。</li> <li>4. 安息身行我出息及安息身行我入息，彼如是學。</li> <li>5. 覺知喜。</li> <li>6. 覺知樂。</li> <li>7. 覺知心行。</li> <li>8. 覺知安息心行。</li> <li>9. 覺知心。</li> <li>10. 令心喜悅。</li> <li>11. 令心等持。</li> <li>12. 令心解脫。</li> <li>13. 觀無常。</li> <li>14. 觀離欲。</li> <li>15. 觀滅。</li> <li>16. 觀捨遣我出息及觀捨遣我入息</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 入息時念入息如實知</li> <li>2. 出息時念出息如實知</li> <li>3. 若長若短一切身覺入息念如實知</li> <li>4. 一切身覺出息念如實知</li> <li>5. 身行體息入息念如實知</li> <li>6. 乃至滅出息念如實知</li> </ol>



《清淨道論》將此十六法依四念處之身受心法四類而歸納，即一～四法，是依初學者的觀身念處之止業處而言；五～八法是依觀受念處；九～十二是依觀心念處；十三～十六是依觀法念處而說。其中第四組之四法，是依純之「觀」業處而說的，前三種四法，皆依止、觀業處而說。

如何修習阿那般那：

安那般那			
論證	《瑜伽師地論》		
所緣	入息	1. 入息：謂出息智間內門風轉乃至臍處。 2. 中間入息：謂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。	
	出息	1. 牽引業。 2. 臍處孔穴或上身分所有孔穴。	
定境	依身	依身而息轉者：入無想定、入滅盡定，生無想定，諸有情類彼息應轉。	● 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頸部曇閉尸等位諸有情類，彼息應轉，然彼不轉，是故當知要依身心。
	依心	依心而息轉者：入無色定生無色界，彼息應轉。	
出入息行	1. 入息向下而行 2. 出息向上而行		
過患	太緩方便：由太緩方便故生起懈怠，或為昏沈睡眠纏擾其心於外散亂。 太急方便：由太急方便故，或令其身生不平等，或令其心生不平等。		



<p>五 種 修 習</p>	<p>算數修習：有四種算數修習→ ●以一為一算數                  ●以二為一算數                  ●順算數                  ●逆算數</p> <p>悟入諸蘊修習：作意思惟悟入諸蘊→</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●作意思惟悟入色蘊，於彼入息出息 能取念相應領納。</li> <li>●作意思惟悟入受蘊，即於彼念相應等了。</li> <li>●作意思惟悟入想蘊，即於彼念若念相應思及慧等。</li> <li>●作意思惟悟入行蘊，若於彼念相應諸心意識。</li> <li>●作意思惟悟入識蘊，如是行者於諸蘊中乃至多住名已悟入。</li> </ul>
<p>五 種 修 習</p>	<p>悟入緣起修習：謂觀行者如是尋求此入出息，何依何緣，既尋求已，如實悟入→此入出息依身緣身依心緣心，復更尋求此身此心何依何緣，既尋求已如實悟入，此身此心依緣命根→復更尋求如是命根何依何緣，既尋求已如實悟入，如是命根依緣先行→復更尋求如是先行何依何緣，既尋求已如實悟入→如是先行依緣無明，如是了知無明依緣先行，先行依緣命根，命根依緣身心，身心依緣入息出息，又能了知無明滅故行滅，行滅故命根滅，命根滅故身心滅，身心滅故入出息滅，如是名為悟入緣起。</p> <p>悟入聖諦修習：復於諸行如實了知從眾緣生，悟入無常，謂悟入諸行是無常故本無而有，有已散滅，若是本無而有，有已散滅，即是生法老法病法死法，若是生法老法病法死法，即是其苦，若是其苦即是無我不得自在遠離宰主，如是名為由無常苦空無我行，悟入苦諦……如是能悟入集諦滅諦道諦，於此悟入能多住已，於諸諦中證得現觀，是名悟入聖諦修習→修習已，於見道所斷一切煩惱皆悉永斷，唯餘修道所斷煩惱，為斷彼故，復進修習十六勝行。</p>

### 3、日常生活中的威儀及動作

行則知行。住則知住。坐則知坐。臥則知臥。眠則知眠。寤則知寤。  
 眠寤則知眠寤……正知出入。善觀分別。屈伸低昂。儀容庠序。  
 善著僧伽梨及諸衣鉢。行住坐臥。眠寤語默皆正知之。<sup>22</sup>

<sup>22</sup> 《中阿含經》T1.P582b



為什麼必須說明身體的動作及每一種姿勢呢？因為我們無時無刻都在改變姿勢和動作。因此，必須能在每個姿勢和動作中修習法，並且讓每個姿勢和動作都能成為修習法的基礎。若覺得太多，就選擇一項修習也可以。重要的是我們要將動作分成幾個步驟，就必須要覺知每個步驟的細節，你將會每個動作的影像，移動的肢體是「色」，而覺知動作的則是「正念」或「名」，這些都屬於心法，所以無論覺知到什麼，只要了知動作時的「名」與「色」的行相就可以了。如果你有足夠敏銳的心，無論做什麼都可以觀五蘊，也就是：當你在觀身體的行色、狀態、特相等時，就是在觀色蘊；在觀察身體移動產生的各種感受時，就是觀受蘊；認知或想像這是什麼事物時，就是想蘊；生起的念頭就是行蘊；而識別眼、耳、鼻、舌、身、意等六根所接觸的外境時，是識蘊。我們可以運用它們作為觀的基礎，使作觀更容易、更圓滿。

所以當學習作觀之後，我們要了解，五蘊隨時隨處都與我們息息相關，如果我們只是死記五蘊的文字，就不會知道它們在何處，可能背了數百遍，也不知這五蘊真正的意義所在。現在我們慢慢地來了解色、受、想、行、識等五蘊的特相，無論身體處於何種姿勢，做何種動作，五蘊意義都是一樣，甚至坐著禪修和覺知呼吸時也是如此。這樣強調在日常生活透過如此的練習，人們可以避免不必要的忙碌、急亂所導致的身心疲憊，並且將初步地發現：身體無我的特質，將能觀察自己的身體，像是事不關己地看著一具木偶表演一樣。

## （二）、出入息的次第

假若我們的注意力一直無法集中便可利用數息法，而《瑜伽師地論》「多樣化」的數息法，似乎採取了會通的立場，將多種的數息法作了一個歸納及整理，以下是《瑜伽師地論》卷二十七所說的五種數息法：

1. 以一為一順數法 ——即入息數一，出息數二，如是輾轉的從一數至十。
2. 以一為一逆數法 ——即入息數十，出息數九，如是從十、九、八、七的倒數至一。
3. 以二為一順數法 ——即入息出息一個循環數為一，第二循環數為二，如是從一數至十。
4. 以二為一逆數法 ——即入息出息一個循環數為十，第二循環數為九，如是從十開始倒數至一。
5. 勝進數法 ——即以兩次出入息循環或三次出入息循環或更多次的循環數為一，接著於已選定的次數循環從一數至十，直到平穩不失，然後再增加出入息循環的次數作為另一階段的開始，但依然從一數到十。<sup>23</sup>

<sup>23</sup> 《瑜伽師地論》卷二十七·T30·P431a



上來的數法看似各自獨立，其實是連貫的。它是先以最易的數法來調整散亂的心，接著再一層一層的提昇其難度，以避免雜心妄念活躍起來（因為「算」數字的意念平穩之後，此意念會漸漸的機械化，此時數息會變成下意識的行為），就是說，當數字再不需要強用意識力即能連串的算數時，便是轉換數息法的時候。或是若無妄念就可捨數息，採用隨息，半個小時注意一下息的長、短。

《解脫道論》：

「復次先師說四種修念安般。所謂算、隨逐、安置、隨觀。」<sup>24</sup>

而《清淨道論》認為安般念有八個階段，而且涵攝於四念處(十六勝行)的第一個「身念處」之中，其名稱及意義如下：數(ga.nanaa)，算出入息；隨逐(anubandhanaa)，放棄數，隨行於出入息，但不是出入息的初中後(對應臍、心臟、鼻端)，否則將至於散亂，而是以「觸」及「安止」作意；觸(phusanaa)，於出入息所觸之處(鼻端)，放棄數，以隨行於出入息，以安止而使心安住；安止(thapanaa)，即四禪(或五禪)，觀(sallakkhanaa)，即是「毗鉢舍那」(vipassanaa)；還(viva.t.tanaa)，即道(magga)；淨(parisuddhi)，指果(五種自在一轉向、入定、住定、出定、觀察自在)；彼等(指各種所緣)之各別觀(tasa~ncapa.tipassanaa)即「觀察」(得七種清淨，最後得四果)。在解釋時，覺因論師引了不少《無礙解道》「觸」的精義，再配合《清淨道論》定學、慧學的體系，所以造就了《清淨道論》安般念特殊的次第與解說方式，但在此處「隨逐」與「觸」似乎顯得有些含混且矛盾。

息有出息入息，也有中間息，那麼數息應先取入息或是先取出息？如果先後顛倒是否會障礙數息？諸經說先數入後數出，並暗示先數出後數入會影響修觀，那是因為先出後入與生滅相有所衝突（入息為生出息為滅），但並沒有說它會障礙數息。然而在《次第禪門》卻有一種較為中和的說法：

一師教繫心數出息…，有師教數入息…，有師教數入出無在，但取所便，而數無的偏用。隨念安，隨入定無過，即用三師所論。<sup>25</sup>

從前面所介紹的多種數息法來看《次第禪門》的說法，筆者認為此種見解是可取的，因為各人根性的不一、師承的差別、經驗的各異，導至別別的

<sup>24</sup> 《解脫道論》 T32 · P430b

<sup>25</sup> 《次第禪門》 T46 · P508c



主張，是不成大礙的。

### （三）、氣相與過患

息是依身與依心而有，若息持得不通暢則會產生三種氣相(有聲為風，無聲為氣，出入為息，氣出入不盡為喘)，由於氣息不調順，身體便產生不適。為了要克服息的不調順而過於作意，則又會造成心的不安定，因此形成了二種過患：太急與太緩，太急則身心容易掉舉，難以安住；太緩則會造成懈怠，若嚴重時還會引起昏沉的現象。所以我們可以清楚的了解，此二種過患是極為根本的，也是極為嚴重的。因為它能障礙身的精進與心的平等(安住)，造成修行上的障礙。因此在修數息念時，應儘量身心放鬆，令人出息自然而不勉強，以防止以上的過患。

## 伍、修學之利益與功德

《中阿含第 105 經》：載修習念身廣布者，當知有十八德，云何十八：

1. 比丘能忍飢渴、寒熱、蚊虻、蠅蚤、風日所逼，惡聲捶杖亦能忍之。身遇諸疾極為苦痛，至命欲絕諸不可樂皆能堪耐。如是修習念身，如是廣布者是謂第一德。
2. 比丘堪耐不樂，若生不樂心終不著，如是修習念身，如是廣布者是謂第二德。
3. 比丘堪耐恐怖，若生恐怖心終不著，如是修習念身，如是廣布者是謂第三德。
4. 比丘生三惡念，欲念、恚念、害念，若生三惡念心終不著，如是修習念身，如是廣布者是謂第四德。
5. 復次比丘，離欲離惡不善之法至得第四禪成就遊。如是修習念身，如是廣布者是謂第五至第八德。
6. 復次比丘，三結已盡，得須陀洹不墮惡法，定趣正覺，極受七有天上人間七往來已而得苦際。如是修習念身，如是廣布者是謂第九德。
7. 復次比丘三結已盡，婬怒痴薄，得一往來天上人間，一往來已而得苦際，如是修習念身，如是廣布者是謂第十德。
8. 復次比丘五下分結盡，生於彼間便般涅槃，得不退法不還此世，如是修習念身，如是廣布者是謂第十一德。
9. 復次比丘，若有息解脫，離色得無色，如其像定，身作證成就遊，而以慧觀，知漏斷漏，如是修習念身，如是廣布者是謂第





十二德。

10. 復次比丘，如意足、天耳、他心智、宿命智、生死智，諸漏已盡，得無漏心解脫、慧解脫，於現法中自知自覺，自作證成就遊。生已盡梵行已立，所作已辦不更受後有知如真，如是修習念身，如是廣布者是謂第十三、十四、十五……十八德。<sup>26</sup>

從經文中，我們可以明確得知修習身念處的可預期的成果有五點：1、淨化有情；2、超越憂愁與悲泣；3、止滅痛苦與憂惱；4、證得真理；5、作證涅槃。這五點並非彼此隔離，毋寧可說是一體的五面。因此，這段經文清楚地指出了念處是將佛教的終極關懷-----作證涅槃-----作為修學的根本目的。

今將經典中所明修習安那般那之功德列於下：

《雜阿含 802 經》：若比丘修習安那般那念，多修習者，得身止息，及心止息有覺有觀，寂滅純一明分想，修習滿足。

若比丘修習三昧，身心安住，不傾不動，住勝妙住，住微細住，隨順開覺已起，未起惡不善法，速令休息，修微細住，諸起未起惡不善法能令休息，已起未起惡不善法能令休息，已起未起惡不善則，能令休息。<sup>27</sup>

《雜阿含 814 經》：修安那般那念多修習已，身不疲倦，眠亦不患樂，隨順觀住樂，覺知不染著樂。<sup>28</sup>

《雜阿含 810 經》：安那般那修習已，能令四念處滿→七覺分→明解脫滿足。<sup>29</sup>

《雜阿含 814 經》：修習安那般那念斷諸覺想，得大果，得四禪、四定四無量心，得五通。<sup>30</sup>

《釋禪波羅密》：念安那般那念者，如十六特勝中所，行者若心驚怖，即當調息，緣息出入，覺知滿十，即當發言：念安那般那念如是至十，六神即歸，一心念息，恐怖即除。<sup>31</sup>

<sup>26</sup> 《中阿含經》T1·p595c

<sup>27</sup> 《雜阿含 802 經》T2.206a

<sup>28</sup> 《雜阿含 814 經》T2.209a

<sup>29</sup> 《雜阿含 810 經》T2.208a

<sup>30</sup> 《雜阿含 814 經》T2.209a

<sup>31</sup> 《釋禪波羅密》T46.538b



《清淨道論》：載依此十六事而修習安般念有大果實有大功德：

此安般念三摩地修習多作是寂靜殊勝。

為斷「尋」而修安般念。（斷了尋伺之心，趨於安般之所緣）為完成明與解脫的根本。如世尊云：「修習而多作安般念則得完成四念處，修習多作四念處，則得完成七覺支，修習多作七覺支，則得完成明與解脫。」<sup>32</sup>

亦得知道最後（命終）的出息入息，故知此定有大功德。如世尊云：「如是修習多作安般念之時，必知最後的出息入息之滅，不是不知的。」→其中第四項又分為三：欲有的最後，於前三禪的最後、在死心之前起了十六心後，出入息與死心共滅，是名「死的最後」，即最後的出入息。

## 陸、結語

念處的修行方法無非是開始於對當下身、心現象的念住，也就是以身、心作為注意力的所緣，進而能對內、外物質的、心理的過程作一個徹底而詳盡的觀察，最後能洞察一切物質、心理過程，如實地、親身體驗無常、無我、苦的特質，並親證一切心物過程所顯露的四聖諦的緣起法則。

也就是透過念處的修習，親證知道現在種種心、物過程中的身苦、心苦；知道導致身苦、心苦的原因；知道息滅身、心之苦的方法，並知道藉由四念處的修學而完全止息所有的苦。

生活也因為正念、正知的訓練，是去除煩惱的方法，隨時保持覺察、保持了知，已是發現問題、觀察問題的基本步驟，而只要清楚整個過程、則對問題的解決就容易多了。

在《涅槃經》的〈遺教品〉世尊臨終時，回答阿難四個問題，其中之一是囑咐阿難：佛滅後比丘們「當依四念處嚴心而住」<sup>33</sup>。這和以戒為師是同等重要的教誡。《阿含經》亦有多處記載有關於四念處的法門。在《大乘阿毘達磨集論》卷六也指出修習四念處的成果能「斷四顛倒、趣入四聖諦、身等離繫伏」<sup>34</sup>。

「修行不難，難在我們自己沒有堅持下去！」即然能掌握修行法門的原則，就應該審察自己與法不相應的部份，下決心的克除他，並提起力量在法

<sup>32</sup> 《清淨道論》P314

<sup>33</sup> 《大般涅槃經後分》T12.901c

<sup>34</sup> 《大乘阿毘達磨集論》T31.684b



上用功精進，摒除在不必要的人事物中追求、爭執、計較，浪費修道的生命。如此地看準自己修行的目標、確定方向、掌握方法、下定決心的去實踐，只要你有心，你將發現，每一天、每一個當下點滴的累積，都是修行成就的重要關鍵！



## 【參考書目】

1. 〈中阿含經〉，《大正藏》第一冊，白馬出版社。
2. 〈雜阿含經〉，《大正藏》第二冊，白馬出版社。
3. 〈增一阿含經〉，《大正藏》第二冊，白馬出版社。
4. 〈佛說轉法輪經〉，《大正藏》第二冊，白馬出版社。
5. 〈禪法要解〉，《大正藏》第十五冊，白馬出版社。
6. 〈坐禪三昧經〉，《大正藏》第十五冊，白馬出版社。
7. 〈佛說大安般守意經〉，《大正藏》第十五冊，白馬出版社。
8. 〈大毘婆沙論〉，《大正藏》第二十六冊，白馬出版社。
9. 〈瑜伽師地論〉，《大正藏》第三十冊，白馬出版社。
10. 〈大乘阿毘達磨集論〉，《大正藏》第三十一冊，白馬出版社。
11. 〈解脫道論〉，《大正藏》第三十二冊，白馬出版社。
12. 〈次第禪門〉，《大正藏》第四十六冊，白馬出版社。
13. 〈釋禪波羅密〉，《大正藏》第四十六冊，白馬出版社。
14. 《清淨道論》，電子佛典檔 for VISTA 光碟版。
15. 《成佛之道》，印順法師著，台北：正聞出版社，民國 83 年 6 月初版。
16. 《華雨集》，印順法師著，新竹：印順文教基金會發行，民國 88 年 1 月光碟版。
17. 《法鼓全集》<http://ddc.shengyen.org/>
18. 《智慧之光》，帕奧禪師著、尋法比丘中譯，淨心文教基金會出版，版存弘誓文教基金會。