

安般念入門

一、引言

安般念的操作體會，須建立於上述（安般念）理論的了知，爾後才有足夠的聞思基礎，有效地掌握到入出息念的修學次第。以下的方法，供大家參考：

論究「安般念」（亦稱「入出息念」「身至念（身念處之一）」等）的次第，從契經來說，修止有三個步驟：1、入出息，2、長短息，3、遍身息。（案：因為考量到這次是側重在初學入門的指引，故4、止息身行，將不介紹。）

然從論書修止的教導而論，也有三種相（*nimitta* 或翻為徵兆、標誌）需要把握：1、遍作相，2、取相，3、似相。以下，將經論二者作融合的說明。

二、修習步驟的說明

從阿闍梨的教學經驗，是以三種相為大架構，再從中引入契經的三個步驟。

（一）遍作相

首先，來說明第一個「遍作相」。遍作，就是預備、準備的意思。

直接以契經的三個步驟契入的人也是有的，但屬於少數善根深厚的人，對一般根性來說，可在三者之前外加四個前方便：

【一】將注意力從外收攝向內，以全身為目標，所緣大，心就易專注。

【二】再將專注力逐漸縮小到臉部。

【三】再縮小到鼻端或人中處，去察覺三個點：

A 指 *air*，即氣息，入息和出息，也可稱為「境」。

B 指 *body*，是身（等於鼻端或人中處），也可稱為「根」。

C 指 *contact*，即「息(A)」和「身(B)」的「接觸點／範圍／重疊處(C)」，也可稱為「觸」。

在分別這三點之後，要清楚我們現在是修止，故專注焦點要放在 C（觸所緣）。然而，若注意力放錯地方，如注意 A 則會隨息進出而無法培養定力；倘若注意 B 則會去觀察身觸之四大變化，冷熱是火大，推動（或支持）是風大，堅硬是地大，粘著是水大，這就轉去注意四大或四界分別觀，而不是在修安般

念之止了。所以應專心於 C 點上，因為「相 (nimitta)」是從同一個點上培養出來的。

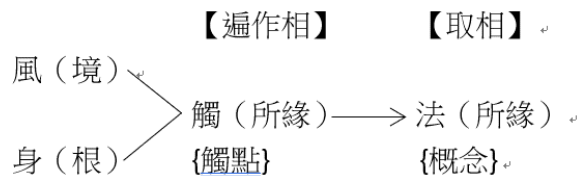
上面說的 A 和 B 不是沒用的，只是此階段重點在修止，若待止成就後要轉修觀時，注意力即要轉換到 A 和 B 了。

【四】增入「數息」方法。南北佛教的數息方式繁多，今取數一至十的方法。禪修者首先要辨別出 A、B、C 三者，然後將專注力住於 C 點，及運用「數息」的方法先培養「正念」。如數至「正念」可以相續安住於一個固定所緣上且不紊亂，或至少有十五分鐘以上時，就可以嘗試把數息的方法放掉，進入到另一個培養「覺知」（或正知）氣息入或出的階段，如此便能讓我們的「相」變得更加穩定。到這裡，才是契經所言的第一個步驟「1、入出息」。從把取到所緣 (C 點)，並揉以古德教導的數息方法令念住於所緣 (相)，就是「遍作相」的學習完成。

須明白，將心力放在同一「相」上是培養正念，而放在覺知「入出息」上則為培養正知。

（二）取相

其次，來說明第二個「取相」。大意如下圖所示：



專注入出息，剛開始一定由前五門之一的身門起步，特別是身觸（觸所緣或上述的 C 點）。上一個遍作相的重點，不外乎將注意力攝持於身體（身至念）後，就尋找更為微細的接觸範圍或接觸點（C 點）為目標（每次把取到的標誌位置不同沒關係），為了加強專注 C 點的念力，增一數息為方便，當數息穩定後就進而增強正知，放掉數字而清楚了知息入息出，此即是完成第一階段的功課。

若詳細說，以 C 點為目標時，這「觸」點其實屬於真實法，真實法是有四大自相或生滅共相的，故需明白：此時重心是在修止，不是修觀，不必去分別觸點的變化，應將注意力放在 C 點或觸點上建立入出息的「恒常」相（概念或施設 *paññatti*, *prajñapti*）上，論書譬喻如一軍隊的進出城門，你只要守在城門了知其進或出即可（或喻為鋸木的觸點上往返），也唯有保持在同一點上，才會累積出所謂的禪相，並進入「似相」。其實，這裡頭須分辨的是，C 點或觸點是由「身門／特指身觸」（觸所緣）進入「意門」（法所緣）的關鍵處，只是

「遍作相」的階段，重心在身門，然而只要加強正念正知後，自然會慢慢進入意門（法所緣），換言之，行者的內心將不再為身根的變化而受到影響了。

第二個「取相」的學習，剛開始還是有前五門的身觸感覺，但它占的時間不多，很快地其將以純意門法所緣（入出息的相）為專注點。在進入法所緣的階段，強而有力的正念正知，也很快地可從契經的「1、入出息」，培養出「2、長短息」。

長短息，是指於 C 點上入出息往返摩擦的時間之長短，但並非去分辨前後息的長或短，一旦落入分別就是妄想了，所以此階段只須覺知與體驗息在同一點上摩擦的時間之長或短即可。當我們能體驗息同在一點上穩定十五至三十分鐘（或更長時間）後，即可繼續進行契經的第三個步驟「3、遍身息」。

「遍」是一切，「身」是息，意思是指入出息的前中後一切過程，也就是說，此階段我們必須增強正念正知，去體驗息在摩擦點上的整個過程，注意力就不去分別它的長短了。當我們對於全息（whole breath）的進……，或息的出……，沒有漏失，於這穩定的點上，將會慢慢累積出禪相，要出現在與 C 點結合的禪相才是正確的禪相。剛開始也不要去看禪相，要繼續覺知氣息進或出的全部過程。等相穩定及確定已經結合之後，才將心的專注力移至禪相上。此時，也將進入「近行定」。（南傳認為是屬欲界的定，有部認為「未至定」是屬色界所攝定。）

這次受限於禪修的時間，所以指導阿闍梨設定的目標，就是「遍作相」和「取相」的正確了解與把取所緣的學習體會。

三、結說

從上述安般念三摩地的理論與實踐的方法而言（從理論轉為經驗），可說已相當完備，於此簡單回顧一下重要的說明：

「安般念三摩地」在原始佛教中，並沒有把它視為純然的奢摩他（止）業處。從契經、《清淨道論》及注釋書來看，它是具備止觀、通達四聖諦及獲得明、解脫等深意的。將之限於純屬修定或止業處，似乎是後來某些論師的看法。

《攝義論》說修習安般念有三次第：遍作相、取相及似相。而有三法：相、出息和入息，才有所緣的存在。三相如下：

- 1、遍作相：是完全的準備相，重於前五識，由身觸（息=A，身=B）把取所緣（重疊處=C）的第一步。
- 2、取相：從身根的接觸取來的相，再漸轉為意識。

3、似相：純然的意識，屬欲界及色界心。

三相與契經相配合，則如下：

- 1、遍作相，即正念的把取和守住所緣，正知要了知氣息的入、出及數目。
- 2、取相，正念住於同一所緣，但正知是了知「入出息」、「長短息」及「遍身息」。
- 3、似相，則為「止身行」。

在修習的過程中有三要項須注意：一、方法，二、加行，三、善根¹（亦稱為慧根）。開始時，對方法的掌握要清楚，其次即決意要實習，最後的結果則端視個人的善根傾向而定了。

而留住所緣的要訣亦有三：

- 一、歡喜恭敬：對所緣、方法及指導老師有信受奉行的真誠。
- 二、見欲過患：對世間的五欲，或思惟一切世間不可樂想。
- 三、決意不斷：專注所緣的意志力，於多久不中斷的誓願。

希望他日因緣成熟，有福報再禮請阿闍梨前來指導安般念之「觀法」的部分。

¹（1）《雜阿含 344 經》卷 14：「云何善根如實知？謂三善根——無貪、無恚、無癡——是名三善根，如是善根如實知。」（CBETA, T02, no. 99, p. 94, b20-21）
（2）《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 7：「善根有三種：一、順福分，二、順解脫分，三、順決擇分。」（CBETA, T27, no. 1545, p. 34, c27-28）
（3）《瑜伽師地論》卷 55：「問：善根生時，依幾種事而得生耶？答：若略說依八種事：一、施所成福業事，二、戒所成福業事，三、修所成福業事，四、聞所成事，五、思所成事，六、餘修所成事，七、簡擇所成事，八、攝受有情所成事。」（CBETA, T30, no. 1579, p. 602, c6-10）