

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

周柔含

中華佛學研究

第五期 (2001.03)

頁 75-103

©2001 中華佛學研究所

臺灣 臺北

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究第五期 (2001.03)

75

提要

「安那般那念」是多數人熟悉修習止觀的方法，雖開展成為「十六勝行」，在時空的演變下，其修習方式似乎是不同的。又，諸經論記載上的出入，特別是關於「身行」(梵 kāya-saṃskāra 巴 kāya-sañkhāra) 之說明，並不容易掌握其意，且經論中位置不一。如：《雜阿含》803 經云：

覺知 一切身行息入息（第四勝行），於一切身行息入息善學；覺知一切身行息
出息，於一切身行息出息善學……。（大 2，206b1-3）

《坐禪三昧經》卷上云：

除諸身行（第五勝行），亦念入出息。初學息時，若身懈怠、睡眠、體重悉除
棄之，身輕柔軟隨禪定心。（大 15，275c2-3）

《瑜伽師地論》卷 27 云：

若於是時或入息、中間入息已滅，出息、中間出息未生，緣入息出息空無位，入
息出息遠離位為境；或出息、中間出息已滅……。即於此時便作念言：「於 息
除身行入息（第四勝行），

頁

安那般那念——十六勝行「身行」——之探究

中華佛學研究 第五期（2001.03）

76

我今能學息除身行入息……。」（大 30，432c12-24）

本文試由「安那般那念」的修行，按「身行」於諸經論中勝行之位置與作用，以
明白「身行」之意。筆者認為，所云「身行」皆指「出入息」；「身行息」、「除

諸身行」、「息除身行」即「身行輕安、安靜、柔軟的狀態」。雖位置不，但並不影響義旨。

關鍵詞：1.安那般那念 2.十六勝行 3.身行 4.四念處

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期 (2001.03)

77

一、前言

「安那般那念」的修習，在中國一直是較廣受重視的禪法。但是，安那般那念的修習在時空的演變下，從《阿含經》到部派乃至大乘佛教，似乎產生了不同的見解與說明。此中，許多的問題待解決。「十六勝行」[\[1\]](#)，一直是筆者關心的問題。在《阿含經》中並沒有「十六勝行」的名相，但是可以在經文中見其修習模式。然而，在《阿含經》之後的許多經論中，可以見到「十六勝行」之名；同時也可以見到其修行方式。其中「身行」(梵 kāya-saṃskāra 巴 kāya-saṅkhāra) 一詞，於諸經論之說明，往往是不容易明白其意。又，「身行」在十六法的位置不一 [\[2\]](#)。因此，本文就十六勝行中「身行」的問題進行探究，

試解決「身行」在諸經論所顯的意義，及其於安那般那念的定位。究竟諸經論中

「身行」是什麼意思？

本文試從《阿含經》、《坐禪三昧經》(下文簡稱《坐禪》)和《瑜伽師地論》(以下簡稱《瑜伽論》)來解決上述問題。[\[3\]](#)

1. 《修行道地經》卷5云「十六特勝」(大15, 216a15-20); 《大智度論》卷11云「十六行」(大25, 138a10-15); 《瑜伽師地論》卷27云「十六勝行」(大30, 432a29~b28); 《清淨道論》ī云「十六事」(日譯《南傳大藏經》63, 76~77); 《無礙解道》云「三十二作念智」(《漢譯南傳大藏經》43, 243); 為行文方便故, 下文統稱「十六勝行」。

2. 關於「身行」大多經論、學者將其視為第四勝行, 唯《大智度論》(以下簡稱《智論》)(大25, 138a10-15)將其作為第五勝行。而《坐禪三昧經》之「身行」後人多作為第四勝行, 詳見後文「討論與反省」。

3. 安那般那念的修習諸經論中多有記載, 礙於篇幅, 無法一一提出分別討論。本文僅取早期佛教《阿含經》及玄奘所譯《瑜伽論》(因其「攝事分」為契經宗要的摩呬理迦, 參印順法師《雜阿含經論會編·序》), 並鳩摩羅什所譯《坐禪》為例。筆者原欲取《智論》, 因《智論》中對於十六勝行只見名相(大25, 138a10-15), 並無加以論說; 《智論》又於卷21「八念」之「十六行念安那般那」(219a26-27)於卷22中云「念安那般者, 如禪經中說」(228a2-3)。基於此, 筆者考羅什所譯諸禪經, 以《坐禪》中十六勝行之內容與《智論》較為一致, 初步推測《智論》中十六勝行所云「禪經」為《坐禪》。

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期 (2001.03)

78

二、安那般那念

禪 (dhyāna) 傳入中國，最初是由安世高 (A.D.147) 入中國譯出《大安般守意經》、《道地經》、《陰持入經》後，漸而興起禪觀的學風。[\[4\]](#) 安那般那念的修習直接且具體，在中國向來是較廣受重視的禪法。

安那般那念 (梵 ānāpāna-smṛti，巴 ānāpāna-sati) 又名阿那般那觀、念阿那般那波那、念安般、安般念、安般守意、念出入息、念無所起、息念觀、持息念或稱阿那波那、安般、數息觀等。[\[5\]](#) 為行文方便，以下統稱「安那般那念」。

何謂「安那般那念」？《雜阿含》(809 經) 云：[\[6\]](#)

爾時世尊至十五日說戒時，於眾僧前坐，告尊者阿難：「何因、何緣諸比丘轉少，轉減，轉盡？」阿難白佛言：「世尊為諸比丘說修不淨觀，讚歎不淨觀。諸比丘修不淨觀已，極厭患身，廣說乃至殺六十比丘。」……佛告阿難：「是故，我今次第說，住微細住，隨順開覺。……阿難！何等為微細住多修習，隨順開覺，已起、未起惡不善法能令休息，謂安那般那念住。」

諸比丘於修不淨觀後，因厭患自身而自殺。[\[7\]](#) 因此，世尊另說安那般那念，即「念」專「住」於微細出入息，且依之可圓滿四念處，開展七覺支的操作。[\[8\]](#)

[4.](#) 禪觀的興起非本文重點，請詳參長谷部好一〈禪觀¹⁴—局面〉《印度學佛教學研究》(以下簡稱《印佛研》) 14-1, pp. 304 ~ 307。

[5.](#) 參《望月佛教大辭典》p. 2479a-b。

6. 見《雜阿含》卷 29 (809 經) (大 2 , 207c19-208a3) 。

7. 見《雜阿含》卷 29 (809 經) (大 2 , 207c19-25) ; 另見《十誦律》卷 2 (大 23 , 7c3~8a8)、《五分律》卷 2 (大 22 , 7a27-c9)、《四分律》卷 2 (大 22 , 575c11~576b2)、《摩訶僧祇律》卷 4 (大 22 , 254b11~256b3) 。

8. 「佛告阿難：『……謂安那般那念，多修習已，能令四念處滿足；四念處滿足已，；七七覺分滿足覺分滿足已，明、解脫滿足。』」見《雜阿含》卷 29 (810 經) (大 2 , 208a18-22) ; 另參玉城康四郎〈ブ土生等五冥想旧原點〉《印佛研》28-1, pp. 33~37。

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期 (2001.03)

79

《坐禪》卷上云：[\[9\]](#)

若思覺偏多，當習阿那般那三昧門。有三種學人……一心念數入息、出息，若長、若短，數一至十；……數一至十，隨息入出，念與息俱，止心一處；……數、隨、止、觀、轉觀、清淨。

即安那般那念可對治尋思多者，行者一心念於數息，乃至隨息，進而斷諸尋思達止等。

《瑜伽論》「聲聞地」云：[\[10\]](#)

云何阿那波那念(ānāpāna-smṛti)所緣？謂緣入息(āśvāsa)、出息(praśvāsa)念，是名阿那波那念。此念所緣入、出息等，名阿那波那念所緣。

即心繫所緣，注意出息與入息，以出入息為所觀的對象謂「安那般那念」。換言之，即以出息和入息為修習的所緣，令心集中的修習方法 [11] 一也就是「觀呼吸」。[12] 《雜阿含》舉一譬喻云：夏末之月，太陽

9. 見《坐禪》卷上 (大 15 , 273a12-18) 。

10. 見《瑜伽論》卷 27 (大 30 , 430c5-7) ；參印順法師《雜阿含經論會編》中，頁 403，正聞出版社，1994 年 2 月重版；關於「出入息」安那般那語意及先入息或是先出息等問題《阿含經》中並無特別的說明，然諸經論中有不同之異說，請參釋惠敏《「聲聞地」生等五所緣研究》pp. 197 ~ 199，山喜房佛書林，1994 年 6 月；可另參釋惠敏〈鳩摩羅什所傳「數息觀」禪法之剖析〉收錄於釋恆清主編《佛教思想的傳承與發展》—印順導師九秩華誕祝壽文集 1995—頁 259 ~ 頁 262，東大圖書公司，1995 年 4 月。

11. 因為呼吸是身 (自律性) 與心 (意識性) 的會合處。

12. 引佛使尊者所云：「在每一個吸氣和呼氣的當下，建立在每一個所緣相之上的正念。其目的在於把正念建立在呼吸 (身) 之上，然後建立在各種覺受、心境之上建立無常、苦、無我的法印之上，最後建立在捨離上。」如此，身、受、心、法念處藉由修安那般那念令心安於所緣，對治尋思、散亂，令身心安定達到止息，相應三法印趣向捨離。見佛使尊者著，鄭振煌譯《觀呼吸》序，慧炬出版社，1997 年 11 月第三刷。

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期 (2001.03)

80

熱力之故，灰塵漫天；安那般那念如同是一場及時雨，可令已生起或是未生起的煩惱「塵」不起，立即消失。[\[13\]](#) 換言之，行者修習安那般那念可令心專住於出入息，對治散亂，令五蓋不起，諸惡不善法不生，與法相應，依定開發般若慧，乃至究竟得解脫，得大果、大福利。[\[14\]](#)

三、十六勝行之「身行」

關於「十六勝行」，在《阿含經》中並無「十六勝行」之名相，但可於經文中見其修習模式。然而，《瑜伽論》把十六勝行作為斷修惑煩惱的方式。[\[15\]](#) 而《坐禪》中則云：行者依十六勝行可得苦法忍乃至無學盡智。[\[16\]](#)

雖諸經論對十六勝行[\[17\]](#) 的論說有異，但何以在早期佛教中無其名，卻有其實際修行方式的記載？筆者認為十六勝行最初即是安那般那念的修習，順四念處的方便，而開展的法次第。雖諸經論對於十六勝行有不同的論說，但可以發現到於諸異說中大多與四念處有關。[\[18\]](#) 因此，筆者認為十六勝行的修習即是安那般那念順四念處方便而發展的修行法門。[\[19\]](#) 此中問題相當多，無法逐一解決，下文僅以「身行」之語意與位置做為本節討論範圍。

篇幅之故，為說明討論的方便，筆者略將經文對十六勝行的修行次第以簡表的方式做一比較（請參附表）。下文直接以《雜阿含》803經為例，並參《坐禪》及《瑜伽論》，試探究造成這樣的現象的原因。就《雜阿含》而言，「身行息」與《瑜伽論》「息除身行」皆為第四勝

-
13. 見《雜阿含》卷 29 (809 經) (大 2 , 207c26 ~ 208a7) 。
14. 見《雜阿含》卷 29 (804 經) (大 2 , 206b16-23) , SN.54.4-5。
15. 見《瑜伽論》卷 27 (大 30 , 432a26-28) 。
16. 詳見《坐禪》卷上 (大 15 , 275b17-20) 。
17. 關於安那般那十六事的成立此非本文重點，請參見松田慎也〈初期仏教^{生等}呼吸法^旧展開〉《佛教學》No. 15 , pp. 57 ~ 62。
18. 可參附表，雖《坐禪》中無明確表示，但約從經文隱約可見。
19. 請另參《大毗婆沙論》卷 26 (下文簡稱《婆沙》) : 「問：何故契經說：『持息念通四念住？』」答：此能引起四念住故作如是說。……」大 27 , 134b17-c26。

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期 (2001.03)

81

行；但《坐禪》中「除諸身行」的位置則有不同的說法，究竟其應位於第幾勝行？

又「身行」之義為何，所云「身行息」、「息除身行」、「除諸身行」該如何理解？

(一) 《雜阿含》 803 經

由簡表中《雜阿含》803 經所云的「身行」，就經文內容是不易確定其義的。

引《雜阿含》(568 經) 云：[\[20\]](#)

云何身行？云何口行？云何意行？答言：長者！出息入息 (assāsapassāsā) 名為身行 (kāyasaṅkhāra)。有覺有觀名為口行。想、思名為意行。……出息入息是身法，依於身，屬於身，依身轉。是故出息入息名為身行。

如是，所謂出入息即「身行」。《雜阿含》803 經(3)「覺知一切身入息(出息)」，[\[21\]](#) 即為覺知出入息的一切過程。在此，參考《相應部》相對應經典及《清淨道論》之原文：[\[22\]](#)

(3a) Sabbakāyapatisamvedī 'Assasissāmī' ti sikkhati.....

(3b) Sabbakāyapatisamvedī 'Passasissāmī' ti sikkhati.....

此處 sabba-kāya (全息身) 即所謂的「一切身」。也就是出入息的長度——初、中、後的一切過程，同時包括了息的特性、存在狀態等。[\[23\]](#) 由此可知(3)修習目的在於對全息身的一切過程明明白白。

同時，可以注意到《雜阿含》並不云「遍身入息」。因其學習方

[20.](#) 見《雜阿含》卷 21 (568 經) (大 2 , 150a23-b2) ; Saṃyutta-Nikāya 41.6 (以下簡稱 SN) (S IV , 293) 。

[21.](#) 以下所云勝行之次第，皆以 () 表示。如，此處(3)表第三勝行。

[22](#). SN. 54.1 (S V , 311.27-28) ; VISUDDHIMAGGA 267.4-6 (以下簡稱 VM) ; 參楊郁文《阿含要略》頁 220 , 東初出版社 , 1994 年 3 月。

[23](#). 參 VM 280。

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期 (2001.03)

82

式，不外是用心專注於息出入的「觸」點上，即念隨身的呼吸，而念不離呼吸。

在《阿含經》中有關安那般那的記載少云「數」，多云「念入息、念出息」。[\[24\]](#)

基本上安那般那念的修習是「隨」(anugama) 息，即《清淨道論》所云之「隨結」(anubandhanā)。[\[25\]](#) 又《清淨道論》云：「『觸』(phusanā)[\[26\]](#) 必須與『數』或『隨結』或『置止』作意，不可各別作意。」[\[27\]](#) 對「觸」而言，

息身的出入即是一連串緊密相連的「結」。換言之，(3)「一切身」是就「觸」

而言，學習對將入息(assasissāmi)、將出息(passasissāmi)的於「觸」的

每一處(結點) 皆明明白白。如此，進而達(4)「覺知一切身行息入息(出息)。」

承此，(4)「覺知一切身行息入息(出息)」，參考《相應部》相對應經典為：

[\[28\]](#)

24. 筆者僅從二處見「數」，《增一阿含》卷2「廣演品」「數息長短」（大2，556b7-10）及卷23「增上品」（8）「數出入息」（大2，671a12-15）。

25. 參 VM 280，日譯《南傳大藏經》63 pp. 101~102；引蔡奇林老師的講評意見：從《清淨道論》看不出有將入出息視作「一連串緊密相連的『結』點」的意思，老師舉了三項證據（VM 280.4-6 定義，VM 281.3-4 跛者喻，VM 268.34~269.17 調牛喻），認為 anubandhanā 要強調的重點應是：用正念將心「綁在（安住在）」固定的某處（鼻端觸點的入出息（相）上），不使妄動，而非上述「結點說」。筆者認為二者皆可，「結」即是「縛」，「結」是連在一起之義，二者的目的皆是令不動，即令「念」隨「息」在「觸」上的安定。將呼吸視為一連串的「結」較具體，「念」如同守門人，一連串的「結」（呼吸）就如同將進出城門的一切人，「念」與「結」會合於鼻端的「觸」。因為目的是為強調「念」、「息」、「觸」三者合一在一定點不動，較不容易理解為念隨息的出入，而忽略了「觸」的作用。

26. 「觸」（phusanā）即是鼻端息出入的一點。

27. 此實為安那般那念中最重要的善巧。其操作技巧可參 VM 280~282 跛者喻、守衛喻、鋸子喻。

28. SN. 54.1（SV，311.28-30）；VM 267.6-7；又，佛使尊者著·鄭振煌譯《觀呼吸》頁57~58將第四階段譯為「寧靜此（氣息）身之動作」，「寧靜」是就結果而言；此中關於 itī 所引之內文，引蔡奇林老師所言應為‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāram Assasissāmī ti sikkhati。筆者曾考有關巴利相關經典，唯 DN. 22 將 itī 的引文標出為

‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāram Assasissāmī ti sikkhati；而 SN. 54.1、MN.10、VM 267 皆未將 itī 的引文確實標出；但可注意到 SN. 54.1 中將 Assasissāmī 大寫，隱示了 itī 的內容。究竟 itī 的引文該如何？蔡老師舉出兩項證據及判準來決定：一是，當句法有分歧時，可透過經義（句義）的解析來決定，並引《中部》118 經（入出息念經）進行細部分析（此略）。二是，由不同語本平行句的句構，相互印證。老師舉與此句對應的梵本平行句為證“praśrabhya kāya-saṃskārān āśvasan, praśrabhya kāya-saṃskārān āśvasimi itī śikṣate”。筆者認為在《阿含經》中，此十六法是「安那般那念」順「四念處」方便，操作「七覺支」所開展的法次法，其仍是「安那般那念」的修習。此中，「身念處」是安那般那念修習的好方法、修習的基礎；但是，安那般那念不可說是「身念處」。因為此中安那般那念的完成仍須依受、心、法念處，是不同於下文將討論《瑜伽論》是依「所緣」一如(1)「長息」（出、入息）、(2)「短息」（中間出息、

入息)、(3)「遍身入息」、(4)「息除身行」(空無位、遠離位)一來顯「勝行」。因此,筆者認為於《阿含經》中的十六法,仍是「安那般那念」的修習,透過身心(呼吸),來學習「正念」,開展「四念處」,由「念處」帶動「念覺支」,依「念覺支」發動七覺支,學習一切無漏。如是,才能依一法(安那般那念)滿足四法(四念處),四念處滿足已,七覺分滿足,七覺分滿足已,明、解脫滿足。

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期(2001.03)

83

(4a) Passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ 'Assasissāmī' ti sikkhati.....

(4b) Passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ 'Passasissāmī' ti sikkhati.....

即「使身行(kāya-saṅkhāra)輕安(passambhaya)」的這個人,學習「我將要入息(出息)〔明白〕」。換言之,其是承(3)對全息身的明明白白,進而覺知「身行(kāya-saṅkhāra)逐漸安靜、輕安(passambhaya) [29]」,即所謂的「身行息」。因此,(4)的目的是透過專念、注意,學習對於粗身行漸次安息、安靜、輕安,進而覺知較細的出入息。

承上,如筆者所引「身行」為出入息,然(3)「一切身」與(4)「一切身行息」是否相同?筆者認為皆同指出入息,只是所強調各階段修習的目的是不同的。如前所述,即(3)是為學習明白「身行」的一切過程;而

[29](#). To calm down, quiet, allay T. W. Rhys Davids & William Stdede, PALI ENGLISH DICTIONARY p. 447 London, 1986; 水野弘元《[中 - ㄝ 語辭典](#)》譯為「輕安、止息、安靜」p. 188a, 春秋社, 1995年3月20日第13刷(二訂)。

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期 (2001.03)

84

(4)是學習對「身行」輕安的覺察。如此，(3)對出入息的一切過程是否與前(1)、(2)「息長、息短」[\[30\]](#) 的修習相同？其實，並非如此。因為從巴利原文中可注意到其使用的動詞是不同的。

(1)、(2)所使用的動詞為 *pajānāti* (√(~n) ~nā) [\[31\]](#) 。也就是說，不須特別學習就能知覺到呼吸，即「善知」呼吸而心隨息。而(3)、(4)乃至到以下的所有勝行其所使用的動詞為 *sikkhati* (√*sikkh*) [\[32\]](#) ，即非本能的知，是要藉由用心「善學」才能夠覺知。因此，要達到具念分明必須是透過學習才能具得，而非是本能的。所以，安那般那念、四念處的修習，必須是用心善學的，如此才能開展七覺支。

筆者認為安那般那念即是十六勝行中「身念處」的修習，順四念處的方便，於觀呼吸的同時，當正念觀照到身心所起的諸受，則隨觀受〔念處〕後，繼續回到觀呼吸；當正念觀照到思惟作用的心識，則隨觀心〔念處〕後，繼續回到觀呼吸；

當正念觀照到煩惱 (不善法) 的生起，即隨觀法〔念處〕，斷有漏的心念後，繼續回到觀呼吸。換句話說，十六勝行的修習即是安那般那念的修習。又，修習禪定不外是為斷煩惱得解脫，煩惱的真正斷除是必須與法念處相應。

(二) 《坐禪三昧經》

對於十六勝行中有關「身行」的內文，《坐禪》卷上云：[\[33\]](#)

[30.](#) Dīghaṃ vā assasanto 'Dīghaṃ assasāmī' ti pajānāti ('Dīghaṃ passasāmī').....

Rassaṃ vā assasanto 'Rassaṃ assasāmī' ti pajānāti.....('Rassaṃ passasāmī').....同注 23

(S V, 311.28-30) ; VM 267.6-7。

[31.](#) To know, find out, come to know, understand, distinguish PALI ENGLISH DICTIONARY p.

387a ; 水野弘元《チ - セ 語辭典》p. 156。

[32.](#) to learn, to train oneself PALI ENGLISH DICTIONARY p. 708a ; 《チ - セ 語辭典》p. 312。

[33.](#) 見《坐禪》卷上 (大 15 , 275c2-9) ; 《坐禪》中並無一一標出次第，此中位置次第筆者依同譯者所譯《智論》卷 11 (大 25 , 138a10-15) 之次第。位置恰當與否，待末節討論。

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期 (2001.03)

85

(5)除諸身行，亦念入出息。初學息時，若身懈怠、睡眠、體重悉除棄之，身輕柔軟隨禪定心。(6)受喜，亦念息入出，除懈怠、睡眠、心重，得心輕柔軟隨禪定心。受喜，復次入息身念止中竟，次行痛(受)念止已得身念止。……

「除諸身行」，由經文中字面尚不容易明白，[\[34\]](#) 但可看出內文中「重」是相對於「輕」而言；而所說的「重」與「懈怠 (kauśīdya)、睡眠 (middha)」有關。如是，「除棄」身的粗重相—懈怠、睡眠、身「重」相—而身「輕」、柔軟，隨入禪定，並仍繼續出入息。進而「除棄」心的粗重相—懈怠、昏沈、心「重」相—而心「輕」、柔軟，隨入禪定，仍繼續出入息。究竟「重」與「輕」該如何理解？

參考《俱舍論》有關「大煩惱地」說明之相關經文：[\[35\]](#)

怠謂「懈怠」(kauśīdya)，心不勇悍，是前所說勤所對治……昏謂「昏沈」(styāna)，對法中說：「云何昏沈(styāna)？謂身重性(kāya-gurutā)、心重性(citta-gurutā)，身無堪任性(kāya-akarmanyatā)、心無堪性(citta-karmanyatā)，身昏沈性(kāyikaṃ styānaṃ)、心昏沈性(caitasikaṃ styānam)，是名昏沈。」……掉(auddhatya)謂掉舉，令心不靜。

34. 「除」義依中文字面有：1) 宮殿的台階，2) 門屏間的通道，3) 階梯，4) 去掉、清除，5) 取、取下，6) 減免，7) 舊時守孝期滿除去喪服叫「除服」，8) 獸換毛，9) 病愈，10) 開闢、修治，11) 除地為壇，古時用作會盟的場所，12) 治罪，13) 任命，14) 數學計算方法之一，15) 古時建除家定日吉凶，把「除」作十二辰中卯的代號，16) 不計算在內，17) 通「儲」，18) 姓，19) 給予，20) 光陰(過去) 見《漢語大字典》頁 1719，漢語大字典編輯委員會編，建宏出版社，1998 年 10 月；「除」義於本句中之適當意義待下文中討論。

35. 見《俱舍論》卷 4(大 29, 19c6-11)Prof.P.Pradhan Abhidharm-kośabhāṣya p. 56 PATANA 1967；可另參《集異門足論》卷 12(大 26, 416b12-20)、《發智論》卷 2(大 26, 925b2-20)

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期 (2001.03)

86

如是，可知「身重性 (kāya-gurutā)」即「身無堪任性 (kāya-akarmanyatā)」、

「身昏沈性 (kāyikaṃ styānaṃ)」，心重性也是同理可知。又《俱舍論》云：

「輕安者 (praśrabdhi)，謂心堪任性 (citta-karmanyatā)。」[\[36\]](#)

承上，清楚可知：

「重」性 (gurutā) = 無堪任性 (akarmanyatā) = 昏沈性 (styānaṃ)

「輕」安 (praśrabdhi) = 堪任性 (karmanyatā[\[37\]](#))

因此，《坐禪》中所云「重」，是指昏沈、無堪任性之義；「輕」，則是輕安、調柔、調善、堪任、堪能之義。換言之，(5)「除諸身行」為行者正念安住於出

入息，相續憶念，依精進對治初學的懈怠、睡眠、身體的不堪性；而身體輕安，具堪任性、柔軟隨入禪定。進而(6)「受喜」，仍正念安住於出入息，相續憶念，除去懈怠、睡眠、心的不堪性；而心輕安，具堪任性、柔軟，達初禪、二禪。如是，行者對治了身重性——身無堪能性，對治心重性——心無堪能性，身、心輕安、柔軟、堪能，達近分定、安止定狀態。因此，「除諸身行」就表面意義來說為「輕安、舒緩、柔軟」義，就實際意義來說具「對治」義。然「除諸身行」就中文字面是不易明白其義。

首先，所云「身行」為何義？《坐禪》卷下云：

云何身行？入息出息是身行法。所以者何？是法屬身，故名身行。[\[38\]](#)

[36.](#) 《俱舍論》卷 4 (大 29 , 19c6-7) , Abhidharm-kośabhāṣya p. 55。

[37.](#) skilful in work, clever, diligent; proper or fit for any act, suitable for a religious action ; relation to any business or to the accomplishment of anything M. Monier Williams, A Sanskrit-English Dictionary p. 259c ; 《梵和大辭典》「堪能，堪用，堪受，調柔，調順等」 p. 323b。

[38.](#) 見《坐禪》卷下 (大 15 , 283a7-8) 。

依經文之義，出入息為「身行」之法。而「除諸身行」，依上所討論為已緩和「身體」重相，具輕安、柔軟、堪能狀態。順此，是否可言「除諸身行」為「出入息」已輕安、柔軟的狀態？如，《修行道地經》卷5云：

何謂數息和釋即知？初起息時，若身懈惰而有睡蓋，軀體沈重則除棄之。一心數息，數息還入，亦復如是。

筆者認為，並無不妥。如《修行道地經》中「數息和釋」，即說明出入息已和緩、釋微。又，內文中說明行者初修習時身懈怠、睡眠蓋和身重性已逐漸除棄；又《坐禪》之內文亦如是說明行者已對治身重性而身輕安。因為呼吸是身、心調節最佳的媒介，雖然諸經論中有不同的看法，[\[39\]](#) 應分別說之。在此，筆者認為應依多分，即多數人可共同經驗的狀況來討論較適宜。也就是說，出入息依身轉，亦依心轉。如是，「除諸身行」說明的是行者修習的狀態，如上討論具二重意義。

1.表面意義：即行者出入息已「輕安、舒緩、柔軟」一如文所云：「除諸身行」、「數息和釋」。

2.實際意義：即行者已逐漸「對治」身重性一如文義解說：「身懈怠、睡眠、體重悉除棄之」、「軀體沈重則除棄之」。

行者已對治身重性 (kāya-gurutā) ，得身輕安 (kāya-praśrabdhi) ，隨入禪定；「受喜」即已對治心重性 (citta-gurutā) ，

39. 如，《婆沙》卷 20 (大 27 ， 132a-c) 引契經意云「出入息依身轉」；除此之外並引《施設論》卷 5 云「出入息依心轉」(大 26 ， 523c20-24) ；又《順正理論》卷 60 云：「本論息依身轉，亦依心轉，隨其所應。」(大 29 ， 674a29~b1) ；請詳參釋惠敏《「聲聞地」生等五所緣¹⁸研究》pp. 192~195 ；如是出入息在不同的條件下，如其所應而轉，應分別說。

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期 (2001.03)

88

得心輕安 (citta-praśrabdhi) ，隨入禪定，且應行「受念處」。又云「行受念止已得身念止」。如是看來，「除諸身行」應為「身念處」。

承上，「身、心輕安隨禪定」，似乎禪定是與輕安相應而說的，即身心的安和、調柔、自在。引印順法師《成佛之道》中云：「若得輕安樂，是名止成就。」[\[40\]](#) 也就是說，行者由身輕安而身精進，心輕安而心精進—得身、心輕安才可說是「止」，具堪能性。因為於修禪定中，心輕安是不離身輕安；身、心輕安才謂真正的「堪任」。若依修禪定的過程來說，初禪語言滅而輕安 (passaddha) ，二禪尋、伺滅而輕安，三禪喜滅而輕安，四禪入出息滅而輕安。[\[41\]](#) 換言之，「輕

安」帶動「止」，「止」帶來輕安，相互增上；隨「止」的程度不同，「輕安」的程度也就不同。

但是，既已得「輕安」隨入禪定，又何以再分別「身念處」、「受念處」？《婆沙》卷 187 云：[\[42\]](#)

以先所得奢摩他相為依止、為跡處。如說彼先得不動奢摩他故，身輕煖（軟）相從足至頂周遍積聚，由此能起身念住乃至法念住。

如是，其應不限於「身念處」與「受念處」。行者於修安那般那念得「止」(śamatha)

「輕安」仍繼續出入息，隨於觀色起身念處、隨於觀受起受念處、隨於觀識起心念處，於依觀法念處斷煩惱。既然如此，《坐禪》又何以再分別「身輕安」、「心輕安」？

承上，「止」(śamatha)與「輕安」相應而說。《坐禪》中所云「除諸身行」之「身輕安」，是約行者已入禪定，但仍觀出入息，繼續

[40.](#) 「『若得』生起身心的『輕安樂』，引發身心精進，於所緣能自在，有堪能，這才『名』為『止成就』。」請參見印順法師《成佛之道》增注版，頁 331～332，正聞出版社，1993 年 9 月初版。

[41.](#) 參 SN. 36.2.11 (S IV, 217)；印順法師《空之探究》頁 13。

[42.](#) 見《婆沙》卷 187 (大 27, 939c22-25)。

出入息；因所觀的對象是「出入息」順屬「身念處」。如是，既為入禪定，應是心輕安才是，何以再此名「身輕安」？筆者認為此處所說的「身」是約出入息，但其不離與禪定相應的心輕安。既然如此，何以上《俱舍論》云：「輕安，謂心堪任性。」筆者認為：譬如言國王到，則知其隨臣已到。如是，雖言「心堪任性」，其已具言「身堪任性」。

由上可知，《坐禪》所云「身行」是指出入息；而「除諸身行」是說明行者已對治了「重」相，具堪能，入禪定，出入息「輕」安、柔軟的狀態。

(三) 《瑜伽師地論》

關於「十六勝行」，《瑜伽論》如是云：[\[43\]](#)

如是於聖諦中善修習已，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。

如是，相對於見道位的修習，十六勝行對學人而言，四念處的修習是已相當熟悉的，其所強調的是正念的維持，定慧等持的修習。

《瑜伽論》卷 27 云：[44]

43. 見《瑜伽論》卷 27 (大 30 , 432a26-28) ; 另參《婆沙》卷 187 (大 27 , 937b12 ~ c10) 可知，瑜伽師此處所云約「相雜念住」之「修所成念住」。

44. 見《瑜伽論》卷 27 (大 30 , 432c12-16) ; 參「niruddhe ca praśvāse 'ntara(nta.h)praśvāse ca / anuṭpanne āśvāsa 'ntarāśvāse ca / praśvāsa-āśvāsa-sūnyāṃ, tad-vyūpetāṃ, tad-vyavahitāṃ sitāṃ avasthām ālambanī karoti / tasmin samaye praśrabhya kāya-saṃskārān āśvasan, praśrabhya kāya-saṃskārān aśvasimi iti śikṣate / praśrabhya kāya-saṃskārān praśvasan, praśrabhya kāya-saṃskārān praśvasimi iti śikṣate /」。

參 śrāvaka bhūmi of ācārya asaṅga p. 232.11-18 ed. Dr. Karuneshashukla, TSWS. XIV Patna 1973 ; 並參釋惠敏《「聲聞地」生等五所緣研究》pp. 228 ~ 233。

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期 (2001.03)

90

(4)若於是時或入息、中間入息已滅，出息、中間出息未生，緣入息出息空無位，入息出息遠離位為境；或出息、中間出息已滅……。即於此時便作念言：「於息除 (praśrabhya) 身行 (kāya-saṃskāra) 入息，我今能學息除身行入息……。」

即行者緣入息與中間入息已滅，而出息與中間出息尚未生起之時，呼吸若有若無的那空無位、遠離位，其仍是有出入息，只是非常淺、微細。簡而言之，行者是以「出入息的轉折之無間位、遠離位」為所緣 (ālambana)。如圖示：

∩ (入息) →———— (中間入息)

空無位、遠離位 { { 空無位、遠離位

(中間出息) ←———— (出息) ∪

也就是說，行者所緣的入息出息空無位、入息出息遠離位是非常的微細、短暫的；必須是身體已漸漸舒緩，呼吸已是相當平順、安和的狀態下，具堪任性，具念才易覺察到那微息，即呼吸已是相當的舒適、緩和、輕安。引筆者請教惠敏老師所言：「此時，已相當於入初禪的狀態。」因為禪定是心的安定，與身—生理的呼吸—等密切相關；其修習是以心力達成身心的安定，也以身息來助成內心的安定、寂靜。[\[45\]](#)

由上可知，行者以入息出息的空無位、入息出息的遠離位為所緣，如實了知「於息除身行入息」。然而何謂「於息除身行入息，我今能學息除身行入息」？這從經文字面上，實在不易掌握其義。參考其原文為：

praśrabhya kāya-sṃskārān āśvasan, praśrabhya kāya-saṃskārān āśvasimi iti śikṣate

入息者息除身行（使身行輕安），學習「我息除身行（使身行輕

45. 參印順法師《空之探究》頁 13，正聞出版社，1992 年 10 月 6 版。

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期 (2001.03)

91

安) 而入息」。

「息除身行」(praśrabhya kāya-sṃskārān)，在《坐禪》中曾提「除」，中文有多義，上取二義。一、表面義：「輕安、舒緩、柔軟」；二、實際義：「對治」。

今依原文 praśrabhya (> praśrabdhi) [46] 知其義為平靜、止息、輕安之意。

此中最大的不同的是玄奘將「praśrabhya」譯為「息除」。「息」，在中文中亦有多義，本句中「息」 [47] 與「除」皆為「除去、安定」之義。換言之，「息

除」，也就是 praśrabhya，為輕安、舒緩、安定之義。儘管如此，kāya-saṃskāra

「身行」之義尚不明確，引《瑜伽論》卷 56 云： [48]

行有三種：謂身行、語行、意行。當知此中入出息風名為身行，風為導首，身業轉故，身所作業，亦名身行。……如入出息能起身業故名身行；如是尋、伺與諸語業俱名語行；受想與意業俱名意行。

如是，指「身行」(kāya-saṃskāra) 即出入息。因此，行者以出入息的空無間

位、遠離位為所緣 (ālambana)，覺察出入息 (kāya-saṃskāra) 平穩、平靜

(praśrabhya) , 而學習 (śikṣate) 出入息安靜、柔軟、輕安而出入息。[\[49\]](#) 也
就是說，行者是具正念緣於所緣，且具正知對自己

[46.](#) alleviation, calming, of pain etc.,.....hence, calm, serenity, lack of any disturbance, bodily or mental..... F. EDGERTON, Buddhist Hybrid Sanskrit Dictionary p. 388a ; 《梵和大辭典》 p. 876b。

[47.](#) 1) 呼吸之進出 , 2) 嘆氣 , 3) 滋息、生長 , 4) 停止 , 5) 休息 , 6) 滅、消失 , 7) 慰勞 , 8) 歸、返 , 9) 安定、安寧 , 10) 兒子 , 11) 利息 , 12) 贅肉 , 13) 春秋時諸侯國名 , 14) 姓氏。見《漢語大字典》, 頁 959。

[48.](#) 見《瑜伽論》卷 56 (大 30 , 612a27-b4) 。

[49.](#) 如《瑜伽論》卷 27 云：「又即於此，若修、若習、若多修習為因緣故，先未串習入出息時，所有剛強、苦觸、隨轉。今已串習入出息故皆得息除，有餘柔軟、樂觸、隨轉。便作念言：『於息除身行入息，我今能學息除身行入息。』『於息除身行出息，我今能學息除身行出息。』」(大 30 , 432c19-23) 。

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期 (2001.03)

92

的出入息明明白白、清清楚楚。因此，「息除身行」即行者具正念知出息入息已相當平穩、平靜、輕安入於禪定，並繼續學習出入息。同樣的，其所使用的動詞

śikṣate (√śikṣ) 與《阿含經》一樣，這也是說明安靜、柔軟、輕安的出入息，是要用心善學的。

承上，可知「身念處」所顯的「身」即修習對象—出入息，但不同於其他經論的地方，在於其重於所觀的境即「所緣」(ālambana)：長息境(出入息)、短息境(中間息)、遍身息境 [50]、息除身行境為四種「所緣」—即心與心所作用生起的處所。[51] 也就是學習了知長息到短息，漸漸地感覺到息充滿全身，進而以息的空無位、遠離位為所緣；於時，行者已相當於入禪定狀態。順此隨「觀」[52] 禪定的諸覺受，轉入受念處。職是之故，《瑜伽論》十六勝行是就安那般那念「所緣」而明勝行的，即對呼吸過程的每一「所緣」如實掌握。

(四) 討論與反省

綜合上述討論，在此簡約做一簡表如下：

50. 即緣〔勝解作意〕之已遍全身毛孔之出入息之境為所緣。類似「遍身入息」之記載中亦可見於諸經論。如《婆沙》卷 26 (大 27, 136a27-b1)、《坐禪》卷上 (大 15, 275b25-c2) 等。安那般那念為勝解作意與否論中有不同的看法。如《婆沙》卷 11 「勝解作意者如不淨觀、持息念...」(大 27, 53a13-19)，又《俱舍論》卷 22 (大 29, 118a8-20) 中澄清安般是真實作意。然此中《瑜伽論》(大 30, 432c8-10) 云：「若緣身中微細孔穴入息出息，周遍隨入諸毛孔中，緣境起勝解(adhimucyate)。」筆者認為「勝解」應作二義討論：(1)可理解為身證後的確信(參 VM636)，(2)可理解為勝解作意。此為修行所產生的生理現象，因人而異；引筆者所聽聞，確實有多人有此生理現象。於此，此應留於實修中求證得解。

51. 《瑜伽論》中云「所緣」(ālambana) 的問題，此非本文所要討論的重點，請詳參釋惠敏《「聲聞地」生篇五所緣研究》pp. 23 ~ 26。

52. 見《瑜伽論》卷 30 云：「謂有苾芻依止內心奢摩他故，於諸法中能正思擇，最極思擇，周遍尋思，周遍伺察，是名四種毗鈴舍那。」(大 30, 451b13-15)。

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期 (2001.03)

93

經 名	「身行」	內 文
《阿含經》	kāya-saṅkhāra 出入息	passambhayaṃ kāya-saṅkhāra 身行 息
《坐禪》	出入息	除諸身行
《瑜伽論》	kāya-saṃskāra 出入 息	praśrabhya kāya-saṃskāra 息除身行

《阿含經》、《坐禪》及《瑜伽論》三者所云「身行」皆指出入息，即「安那般那念」。而「身行息」、「除諸身行」、「息除身行」之(表面)義為「出入息輕安、緩和、柔軟、安靜」之義。此中，《阿含經》之「身行息」及《瑜伽論》之「息除身行」原文意義是相同的；依(巴)passambhaya 與(梵)praśrabhya 皆為「輕安、安息、止息、安靜」之義。如是可知，語義上的不易明白是因為翻

譯的善巧；如，《雜阿含》807、810 經則譯為「身行休息」。[\[53\]](#) 又，如上考「除」字和「息」字在中文皆有多義。在此，若將「除」與「息」取相近義——「安靜、安定」——則「身行息」、「息除身行」可理解為「身行安靜、平靜」，或許可較容易理解。然而，若譯為「身行止息」或「息除身行」，則容易被理解為「呼吸的停止、沒有呼吸」；當然，如果達第四禪就沒有鼻息，也就不在此限。

順此，筆者認為將「身行息」、「除諸身行」、「息除身行」理解為「身行的緩和、柔軟」，或許較為恰當。因為，呼吸的安靜、平靜是漸近的，非立刻「除去」粗息。在上文討論中多理解為「身行輕安」，是相對於內文身「重」性。如是，若依「身行輕安」，則可具足二義，即上討論所言：一、表面義：出入息的輕安、緩和、平靜；二、實際義：對治身「重」性而身輕安，但不離心輕安。

由上，在時空等因素下的演化，記載上的不一致，似乎也意味著，思想上的出入。雖在此「身行」統為「出入息」，在《阿含經》就「安那般那念」本身，顯其修行過程的狀態，「出入息的安靜、止息、輕安」即「身行息」；順四念處方便「隨觀」(anupassanā) 受、心、法念處，開展成十六法。其次，《瑜伽論》則是就「所緣」顯其十六勝

[53.](#) 見《雜阿含》卷 29 (807、810 經) (大 2 , 207a20、208a27) 。

行。此中，《阿含經》與《瑜伽論》皆明確指示「身行息」、「息除身行」屬「身念處」第四勝行部分。^[54] 然而，在《坐禪》中，「除諸身行」卻無標勝行位置，且經文中沒有明確地分別四念處，僅見「身念止、痛(受)念止」。^[55] 十六勝行是否應依四念處^[56] 作四分法，篇幅之故，本文不加討論。究竟《坐禪》「除諸身行」為第幾勝行？

考鳩摩羅什所譯《智論》，僅見十六勝行之名相，並無加以論說其內容；然其明確標明了次第，如本文附表《坐禪》，雖內容有小異，但基本上是一致的。^[57] 順此，筆者再考解釋《智論》「禪波羅蜜」的《釋禪波羅蜜次第法門》，於其當中十六勝行有三師之說；所引第一師^[58] 其次第同《智論》，所明之意大體上是一致的。最大的不同是依四念處〔5-3-3-5〕分別了十六勝行。^[59] 又，惠敏法師於〈鳩摩羅什所傳「數息觀」禪法之剖析〉文中，將《坐禪》的次第作了不同的切分，「除諸身行」為第四勝行，屬身念處。^[60] 日人福原亮巖《成實論

註 研

⁵⁴. 四念處之分請參附表注。

55. 見《坐禪》卷上(大 15, 275b19-276a5) ; 雖依經文可判斷其他二念處, 但為尊重經典原貌。

56. 筆者考傳入的諸禪經中也多無明確說明依四念處分別十六勝行。如《大安般守意經》卷上「(4) 即自知喘息微, (5) 即自知喘息快」(大 15, 165a12-13)、《修行道地經》卷 5 「(4) 數息和釋即知, 初起息時若身懈惰而有睡蓋, 軀體沈重, 則除棄之...(5) 數息遭喜則知」(大 15, 216a15-19、c2-29) ; 又《婆沙》卷 26 (大 27, 136a17-c9) 引契經, 內文大意約相同, 且其次第一致, 但無明四念處。順此, 《婆沙》的處理等視同《阿含經》下文討論不再提出。

57. 見《智論》卷 11 (大 25, 138c14-15) 中 (15) 為「觀滅」不同於《坐禪》為「觀盡」, 且未依四念處分別。

58. 見《釋禪波羅蜜次第法門》卷 7 (大 46, 526a3-b1) , [5-3-3-5] 即 1-5 屬身念處、6-8 屬受念處、9-11 屬心念處、12-16 屬法念處。

59. 順此, 可以驗證《坐禪》之「除諸身行」確為屬「身念處」。

60. (身) 1) 一心念息入出若長, 2) 若短, 3) 念諸息遍身, 4) 除諸身行, (受) 5) 心受喜, 6) 受樂, 7) ×, 8) ×, (心) 9) 受諸心行, 10) 心作喜, 11) 心作攝, 12) 心作解脫, (法) 13) 觀無常, 14) 觀有為法出散(×), 15) 觀離欲結, 16) 觀盡, 17) 觀棄捨(×)。見《佛教思想的傳承與發展》頁 285 ; 「身行」以後的次第非本文處理重點, 在此不予討論。

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期 (2001.03)

95

究》也是將「除諸身行」視為第四勝行。[\[61\]](#)

何以造成此現象？筆者認為安那般那念是順四念處方便而開展成十六法的。雖次第上的不同，但皆同屬「身念處」；其所說「身」是指安那般那念。也就是說，出入息為「念」的對象。但何以次第上有異？在此將差異做一簡表：[\[62\]](#)

	0)	1)	2)	3)	4)	5)
《阿含經》	內、外息	息長	息短	一切身	身行息	覺知喜
《瑜伽論》	入、出息	若長	若短	遍身入息	息除身行	覺了喜
《坐禪》	1 入息、2 出息、3 若長、若短、4 諸息遍身、5 除諸身行、6 受喜					
惠敏《坐禪》		若長	若短	諸息遍身	除諸身行	心受喜
《智論》		入息	出息	若長、若短	息遍身	除諸身行
《成實論》	出息、入息、若長、若短、念息遍身、除諸身行					
福原《成實》		息長	息短	息遍身	除身行	

由上表中可注意到，在《阿含經》與《瑜伽論》中有(0)〔內、外息〕、〔入、出息〕，而《智論》則將其列為(1)入息、(2)出息；然《智論》(3)長、短息，在《阿含經》與《瑜伽論》則列為(1)息(若)長、(2)息(若)短。[\[63\]](#) 又，《智論》將《阿含經》與《瑜伽論》之(1)、(2)合列為(3)若長、若短。因此，此三者已確定明次第者，其差別在於《阿含經》、《瑜伽論》分別了息長、息短；而《智

論》略去了息長、短的分別，取而代之的是分別了入息、出息，且又將息長、短併為一勝行。

筆者認為既名為「十六勝行」，原則上應有十六次第項目的名目。

61. 見福原亮嚴《成實論研究》pp. 333~334，永田文昌堂，1969年12月1日；又惠敏法師於《「聲聞地」生筍五所緣研究》pp. 230~233中分別將《成實論》(1-4)勝行之位置同福原氏。

62. 《阿含經》、《瑜伽論》、《智論》、惠敏《坐禪》、福原《成實》同前討論之出處。又《成實論》卷14(大32, 355c16~356a13)論中並無標次第與分別念處。

63. 雖出息、入息，二者的定義不同，但此非本文討論重點。

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期 (2001.03)

96

順此原則，應分別討論如下：

1.(0)〔內、外息〕、〔入、出息〕為總說安那般那念即是正念於出、入息。

所以，(1-4)勝行則是說明了出入息的特性。[\[64\]](#) 即此四勝行各包含了出息、

入息。

2. 《阿含經》中佛陀說安那般那念有如是類似法句，在此引《雜阿含》810 經為例：[\[65\]](#)

如是聖弟子。入息念時如入息念學。出息念時如出息念學。若長若短一切身行覺知。入息念時。如入息念學。出息念時如出息念學。……

a) 如是，考《阿含經》內文，可發現「若長、若短」並無詳說入息、出息。

所以亦有可能：

I (1)內息、外息若長，(2)內息、外息若短；或是

ī (1)內息，若長、若短，(2)外息，若長、若短。

(參《智論》(3)云：「一切息隨二處，若長、若短處。」)

b) 承 a，依《瑜伽論》之長、短息定義[\[66\]](#) 其亦有可能為上之I，為：(1)入息、出息，若長；(2)入息、出息，若短。

3. 《坐禪》於(1)、(2)中云「初入息分，六種安那般那念；出息分亦如是。」

(3)云「一切息隨二處，若長、若短處，故言若長、若短...是中行安那般那六事。」

[\[67\]](#) 此是不同於《阿含經》、《瑜伽論》、《成實論》。因此，筆者推測《大智度論》將(1)入息，(2)出息，(3)若長、若短分別為勝行，是為做六種安那般那念的學習。

64. 因《瑜伽論》「攝事分」為《雜阿含》之本母，順此《瑜伽論》之(0)同《雜阿含》。

65. 見《雜阿含》卷 29 (810 經) (大 2 , 208a23-26) , 可另參 803、807 經。

66. 請參見《瑜伽論》卷 27 (大 30 , 432c1-8) 。

67. 見《坐禪》卷上 (大 15 , 275b19-25) 。

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期 (2001.03)

97

4.承 3 , 也許有人會存疑 ,

a) Q : 何不為將(3)若長、若短分為二 , 成為(1)入息、出息 , (2)若長 , (3)

若短 ?

A : 其可能順「一切息隨二處」而將(3)若長、若短視為一。

b) Q : 或是將(1)入息 , (2)出息合為一 , 成為(1)入息、出息 , (2)若長、若短。或是(1)入息 , 若長、若短 , (2)出息 , 若長、若短。

A : 此等問題必須配合以下受、心、法念處勝行內容來來討論 , 僅依(1) - (5)勝行是不易解決。

5.《坐禪》、《瑜伽論》中云：安那般那法門有三種學人、三種瑜伽師，[\[68\]](#) 又《瑜伽論》於十六勝行中云「有學見跡已得四念住等」。[\[69\]](#) 如是，很明顯地與行者對安那般那念修習的熟悉度、經驗有密切關係。在此，可能依久習行、已習行者而言。

6.惠敏法師之《坐禪》可能依《瑜伽論》而將若長、若短分之為(1)、(2)，又(3)諸息遍身、(4)除諸身行。至此，其分法及(1) - (4)屬身念處，與《阿含經》一致是無異議的，但不具足十六法。

7.福原亮巖《成實論》所標次第雖有誤，[\[70\]](#) 但同《阿含經》、

[68.](#) 見《坐禪》卷上「若思覺偏多，當習阿那般那三昧法門。有三種學人...若初習行當教言『一心念數入息、出息，若長、若短...』若已習行當教言『數一至十，隨息入出，念與息俱止心一處。』若久習行當教言：『數、隨、止、觀、還、淨。』」（大 15，273a13-18）；《瑜伽論》卷 28「云何初修業瑜伽師？謂有二種初修業者。一於作意初修業者，二淨煩惱初修業者。...云何已習行瑜伽師？謂除了相作意，於餘乃至加行究竟五作意中已善修習。云何已度作意瑜伽師？謂住加行究竟果作意位中，由此超過加行方便，所修作意，安住修果。」（大 30，439b1-14）

[69.](#) 見《瑜伽論》卷 27（大 30，432b29）。

[70.](#) 1) 息短，2) 息長，3) 息遍身，4) 除諸身行，5) 覺喜，6) 覺善，7) 覺樂，8) 覺心行，9) 除心行，10) 覺心，11) 心喜，12) 令心攝，13) 心解脫，14) 斷行，15) 離行，16) 滅行。福原亮巖《成實論^{1a}研究》pp.333-334 永田文昌堂 1969 年 12 月 1 日；此中，比對原文很明顯地誤將 6) 覺善多出，其應為 5) 覺喜之內容，而「無常行」被併為 14) 斷行。若將 6) 覺善去除，於 14) 斷行前插入無常行，則為十六法。

《瑜伽論》、惠敏《坐禪》將(0)出、入息略去，將息長、息短視為(1)、(2)。

如是，可確定勝行次第的除《智論》之外，餘《阿含經》、《瑜伽論》、惠敏《坐禪》、福原《成實論》皆一致的不將〔內、外息〕或〔入、出息〕做為勝行；而

《智論》卻分別了入、出息，又將若長、若短合為一勝行。筆者認為：

1. 這或許是學習重點的不同，而有所偏重；然這並不影響次二勝行的義旨，且其一致的將「身行」置屬「身念處」。如《坐禪》中強調了依六種安那般那念修習（如，分別討論3）。

2. 或是說明上的方便，如上分別討論1之所言。

3. 亦可能是承傳上的不同。

4. 亦有可能是行者修習經驗、熟悉度上的不同（如上討論5）。

5. 或為時空、思想等因素，當時就有二種或二種以上安那般那念的修法，亦可能當時流行的修習方法與日後流行的方法之出入。[\[71\]](#)

6. 或是，次第為翻譯上遺漏或增添。在《阿含經》、《瑜伽論》、《成實》中同《坐禪》並無數字的次第；[\[72\]](#) 唯《智論》上有明確的數字次第，但現在並無梵本可考。是否《智論》同前三者無數字標第，而鳩摩羅什或筆受者加上的亦有可能。

7. 或者是後人在理解上順個人學習經驗上的不同，予以判斷次第，都可能造成此現象。

綜合上述，「身行」即出入息，「身行息」、「除諸身行」、「息

[71.](#) 有可能安那般那念是一種修法，十六勝行是一種修法等等。此問題非本文重點，篇幅之故，待日後另行文討論。

[72.](#) 《雜阿含》803 經「念於內息繫念善學。念於外息繫念善學。息長息短覺知一切身入息……」，《瑜伽論》「於念入息我今能學念於入息。於念出息我今能學念於出息。若長若短。於覺了遍身入息我今能學覺了遍身入息……」，《坐禪》「初入息分六種安那般那行。出息分亦如是。一心念息入出若長若短。……」參文末〔附表〕注。

除身行」為「身行輕安」，其具二義：一、表面義：出入息的輕安、緩和、平靜；二、實際義：對治身「重」性而身輕安，但不離心輕安。而「身行」次第上的不一，可能因時空條件、思想、修行方法等因素所致，不過並不影響其本義。[\[73\]](#)

最後，或許有人會質疑，當第四禪以上已無鼻息，是否就此應失「安那般那念」之名。筆者認為應不失其名。譬如有孩子名「安般」，由國小而國中而高中，好不容易考入大學（一至三禪），當其畢業（四禪）或考入研究所（無色界），其仍名「安般」。又如禪定的方法有許多，各有其名，皆是依其特色而得其名，也不因其進階而改其名。如，四禪易修得四無量心，當其證入無色界功德時，並不捨其名。[\[74\]](#)

四、總結

1. 「安那般那念」謂心繫所緣，注意出息與入息，「念」專「住」於微細出入息；可對治散亂，令五蓋不起，諸惡不善法不生，乃至究竟得解脫。但其要達具念分明，必須透過用心善習才能具得，而非是本能。

2. 《阿含經》、《坐禪》、《瑜伽論》中所云「身行」（梵 *kāya-saṃskāra* 巴 *kāya-saṅkhāra*）皆指出入息。

3. 而「身行息」、「息除身行」、「除諸身行」，即行者如實了知「身行輕安的狀態」。雖其位置不一，並不影響其義旨，且皆屬「身念處」。

4. 《阿含經》就「安那般那念」修習，順四念處方便，開展成十六法。「身行息」為行者透過專念、注意，學習覺知身行漸次安息、安靜、輕安。

73. 究竟那一點最有可能呢？筆者認為，這應視為現象，而非問題。佛教談「緣起」，順此現象，隨觀「緣起」。

74. 此非本文重點，請參拙稿〈四無量心初探〉，印順文教基金會網站

<http://www.yinshun.org.tw>，八十八學年度獎學金論文，2000年6月。

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期 (2001.03)

100

5. 《坐禪》中，「除諸身行」為行者出入息輕安、柔軟，已對治身重性，身輕安，隨入禪定—「輕」是相對於「重」而言。

6. 《瑜伽論》則是就「所緣」顯十六勝行。「息除身行」為行者以入息出息的空無位、入息出息的遠離位為所緣，覺知到出入息輕安已隨入禪定的狀態。

7. 「身行輕安」具有二義：(1)表面意義：即行者出入息已「輕安、舒緩、柔軟」，如云「除諸身行」、「數息和釋」。(2)實際意義：即行者已逐漸「對治」身重性，如云「身懈怠、睡眠、體重悉除棄之」。

8. 「輕安，謂心堪任性。」譬如言國王到，則知其隨臣已到。如是，雖言「心堪任性」，其已具言「身堪任性」。

9. 「除諸身行」次第上的不一，其可能為：(1)學習重點，(2)承傳，(3)行者修習經驗、熟悉度上的不同，(4)安那般那念修習方法之出入，(5)翻譯上遺漏或增添，(6)後人在理解上依個人學習經驗上的不同，但並不失十六勝行修習之義旨。

10. 安那般那念第四禪以上並不失其名。

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期 (2001.03)

101

五、附表

		《雜阿含》803 經 [75]	《瑜伽師地論》 [76]	《坐禪三昧經》 [77]
		念於內外息，繫念善學	學念於入息、出息	
(1)	身	息長	若長 (出入息)	入息
(2)	念	息短	若短 (中間息) [78]	出息
(3)	處	覺知一切身入息，於一	覺了遍身入息 (出息)	一心念息入出，若長若

		切身入息善學...(出息)		短
(4)		覺知一切身行息入息， 於一切身行息入息善 學...	於息除身行入息	念諸息遍身，亦念出入 息
(5)	受 念	覺知喜	覺了喜入息 (出息) 〈初禪、二禪〉	除諸身行，亦念入出息
(6)	處	覺知樂	覺了樂入息 (出息) 〈三禪〉	受喜， (念息入出) 〈初禪、二禪〉
(7)		覺知心行 [79]	覺了心行入息 (出息) (想、思)	愛 (受) 樂 (念息入出) 〈三禪〉
(8)		覺知心行息入息，於覺 知心行息入息善學...	於息除心行入息(出息)	受諸心行 (念息入出)
(9)	心	覺知心	覺了心入息 (出息)	心作喜時 (念息入出)
(10)	念	覺知心悅	覺了喜悅心入息(出息)	心作攝時 (念息入出)
(11)	處	覺知心定	於制持心入息 (出息)	心作解脫時(念息入出)
(12)		覺知心解脫入息，於覺 知心解脫入息善學...	於解脫心入息 (出息)	觀無常 (念息入出)
(13)	法	觀察無常	於無常隨觀入息(出息)	觀有為法出散 (念息入

	念			出)
(14)	處	觀察斷	於斷隨觀入息(出息)	觀離欲結(念息入出)
(15)		觀察無欲	於離欲隨觀入息(出息)	觀盡(念息入出)
(16)		觀察滅入息，於觀察滅 入息善學...	於滅隨觀入息(出息)	觀棄捨(念息入出)

[75.](#) 見《雜阿含》卷 29 (803 經) (大 2 , 206a16-b14) ; 四念處之分法依《雜阿含》(810 經)、SN. 54.13 (S VI , 329-331)、SN. 54.16 (S VI , 336-337)、VM 230-233 , 參《阿含要略》頁 219 ~ 220。

[76.](#) 見《瑜伽論》卷 27 (大 30 , 432a28-b28) ; 四念處之分同上注。

[77.](#) 見《坐禪》卷上(大 15 , 275b19-276a6) , 此中次第依《智論》卷 11(大 25 , 138a10-15)。

[78.](#) 「中間入息者，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，是名中間入息。如入息、中間入息，出息、中間出息，當知亦爾。」《瑜伽論》卷 27(大 30 , 430c10-13)。

[79.](#) 原經文為「身」行，此處應云「心」行為宜；參《阿含要略》頁 219。

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期 (2001.03)

102

【參考書目】

A.三藏典籍

T02. 0099 《雜阿含》卷 21 (568)、29 (804、809、807、810)

T02. 0125 《增一阿含》卷 2 「廣演品」(8)、卷 23 「增上品」(8)

T15. 0606 《大安般守意經》卷上

T15. 0606 《修行道地經》卷 5

T15. 0614 《坐禪三昧經》卷上、下

T22. 1421 《五分律》卷 2

T22. 1425 《摩訶僧祇律》卷 4

T22. 1428 《四分律》卷 2

T23. 1435 《十誦律》卷 2

T25. 1509 《大智度論》卷 11、21、22

T26. 1536 《集異門足論》卷 12

T26. 1538 《施設論》卷 5

T26. 1544 《發智論》卷 2

T27. 1545 《大毗婆沙論》卷 11、20、26、115、187

T29. 1558 《俱舍論》卷 4、10、22

T29. 1562 《順正理論》卷 60

T30. 1579 《瑜伽師地論》卷 27、28、30、56

T32. 1646 《成實論》卷 14

T46. 1916 《釋禪波羅蜜次第法門》卷 7

《漢譯南傳大藏經》43 《無礙解道》

日譯《南傳大藏經》63、64 《清淨道論》

Samyutta-Nikāya P.T.S. (36.2)、(41.6)、(54.1)

VISUDDHIMAGGA 2.vols (The path of purification)

Abhidharm-kośabhāṣya of Vasubandhu (TSWS VIII Patna)

śrāvaka bhūmi of ācārya Asaṅga (TSWS. XIV Patna)

頁

安那般那念—十六勝行「身行」—之探究

中華佛學研究 第五期 (2001.03)

103

B.專書

福原亮巖《成實論旧研究》永田文昌堂 1969 年 12 月 1 日

印順法師《空之探究》正聞出版社 1992 年 10 月 6 版

印順法師《成佛之道》(增注版)正聞出版社 1993 年 9 月初版

印順法師《雜阿含經論會編》(上)、(中)正聞出版社 1994 年 2 月重版

楊郁文《阿含要略》東初出版社 1994 年 3 月

釋惠敏《「聲聞地」生篇五所緣旧研究》山喜房佛書林 1994 年 6 月

佛使尊者著 鄭振煌譯《觀呼吸》慧炬出版社 1997 年 11 月第三刷

C.論文期刊

松田慎也〈初期出教生篇五呼吸法旧展開〉《佛教學》No.15 (pp.49 ~ 67)

長谷部好一〈禪觀旧一局面〉《印度學佛教學研究》14-1 (pp.304 ~ 307)

玉城康四郎 〈ブ衣土生笥五冥想旧原點〉 《印度學佛教學研究》 28-1 (pp.32~37)

釋惠敏 〈鳩摩羅什所傳「數息觀」禪法之剖析〉 收錄於釋恆清主編《佛教思想的傳承與發展》—印順導師九秩華誕祝壽文集 1995 (頁 257~290) 東大圖書公司 1995 年 4 月

周柔含 〈四無量心初探〉 印順文教基金會網站 <http://www.yinshun.org.tw> 2000 年 6 月

D.工具書

F.EDGERTON, Buddhist Hybrid Sanskrit Dictionary, New Haven1935 (臨川書店 1985 年 9 月 30 日)

世界聖共利行協會 《望月佛教大辭典》 1973 年 1 月 8 版

T.W. Rhys Davids & William Stede, PALI-ENGLISH DICTIONARY, London, 1986

鈴木學術財團法人編 《梵和大辭典》 講談社 1987 年 3 月 3 刷

M. Monier-Williams, A Sanskrit-English Dictionary, Oxford 1899 (rpt.1988)

水野弘元 《中 - 𑖀 語辭典》 春秋社 1995 年 3 月 20 日第 13 刷 (二訂)

漢語大字典編輯委員會編 《漢語大字典》建宏出版社 1998 年 10 月