安般念：覺察呼吸

「安般念」是印度語的翻譯。音譯：安那般那念、安般念；意譯：入出息念、持息念、觀呼吸。安般念就是把注意力放在出入息上，以攝心專念的修持方法。

全身放鬆後，將注意力放在人中的範圍，也就是鼻孔以下、上嘴唇以上的部位，覺知呼吸的進出。

接下來，修習者覺知是「長的」或「短的」呼吸，這裡的重點是「覺察」。經典將這個進展，比喻作：有如技術熟練的轆轤匠，對於自己做了長的或短的轉動，具有完全的覺知。這意味著：對呼吸的覺察增強了精純度和微細度。不斷練習，觀呼吸的功夫逐漸精純，不僅可以覺察到呼吸的出入、長短，也可以覺察到呼吸從開始到結束的整個過程，身體漸漸地安穩，呼吸也愈來愈微細了。

香光莊嚴雜誌社版權所有
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏
Digital Library of Buddhist Studies web access