

入出息念

(Ānāpānassati)

帕奧西亞多 講述
瑪欣德比庫 中譯

免費贈閱

目錄

序論	1
禪修的地點	2
禪修的姿勢	2
專念於呼吸	3
第一組四法	4
修止	5
三種禪相	5
五禪支	6
五自在	7
四種禪那	7
修止時的菩提分	7
修觀辨識的對象	8
辨識究竟色法	9
辨識究竟名法	10
辨識緣起	12
修觀	13
修觀時的菩提分	14
第二組四法	16
第三組四法	19
第四組四法	21
道與果	23
證道果時的菩提分	23
總結	25

序論

在此，我們將簡要地解釋一位禪修者如何通過入出息念(ānāpānassati)來禪修。我們主要根據《中部》(Majjhimanikāya)¹的《入出息念經》(Ānāpānassati suttaṃ)來解釋。

在該經中，佛陀提到為何要修習入出息念：

- Ānāpānassati, bhikkhave, bhāvitā bahulikatā mahapphalā hoti mahānisamsā.

「諸比庫，修習、多作入出息念有大果報、大利益。」

接著佛陀解釋入出息念為何有大果報、大利益：

Ānāpānassati, bhikkhave, bhāvitā bahulikatā cattāro satipaṭṭhāne paripūreti. Cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulikatā satta bojjhaṅge paripūrenti. Satta bojjhaṅgā bhāvitā bahulikatā vijjāvimuttiṃ paripūrenti.

「諸比庫，修習、多作入出息念能圓滿四念處。修習、多作四念處能圓滿七覺支。修習、多作七覺支能圓滿明解脫。」

在此，佛陀解釋修習與培育入出息念能圓滿四念處，修習與培育四念處能圓滿七覺支。因此，佛陀表示修習與培育入出息念，能圓滿三十七菩提分法(sattatiṃsa bodhipakkhiya dhammā)。

¹ M.118 入出息念經 (Ānāpānassatisuttaṃ)

現在，我們將根據《入出息念經》²逐節逐節地解釋應如何修習。

讓我們再來看看佛陀接著的解釋：

Idha, bhikkhave, bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamūlagato vā suñṇāgāragato vā, nisīdati, pallaṅkaṃ ābhujitvā, ujum kāyaṃ paṇidhāya, parimukhaṃ satiṃ upatṭhapetvā. So satova assasati; satova passasati.

「諸比庫，在此，比庫前往林野，前往樹下，或前往空閒處，結跏趺坐，保持其身正直，置念於面前。他只念於入息，只念於出息。」

禪修的地點

佛陀教導比庫「前往林野，前往樹下，或前往空閒處」，指出了適合修習入出息念的地方：安靜之處。這樣的地方很少噪音和干擾，如此才容易讓心平靜下來。但假如找不到這樣的地方，則必須學會無視所有的噪音和其他干擾。如果能把任何地方都當成林野、樹下或空閒處，則任何地方皆能修習入出息念。

禪修的姿勢

佛陀教導比庫「結跏趺坐，保持其身正直」，指出了最適合修習入出息念的姿勢。

雖然可以也應該在任何姿勢中修習入出息念，但坐姿通常是培育深厚定力的最佳姿勢。坐著時，還必

² 帕奧西亞多的解釋依據可能出自《清淨道論・入出息念論》(Visuddhimagga, Ānāpānassatikathā)(Vm.215-237)對《韋沙離經》(Vesālīsuttam)(S.5.10.9)的討論。佛陀在該經中和此《入出息念經》一樣，教導了一系列相同的十六種方法。

須保持身體自然正直：既不過於挺直或僵直，又不過於放鬆。正直且舒適的坐姿可使人長時間地禪坐而不會導致身體繃緊或疲勞。

專念於呼吸

佛陀又教導比庫「**置念於面前**」，指出他應把心念確立在鼻頭(nāsāpuṭa)或上唇(uttaroṭṭha)一帶的呼吸上。

「**他只念於入息，只念於出息。**」入出息念，即專念於呼吸。專念於呼吸即注意經過鼻頭或上唇一帶入與出的氣息。入息時，他知道入息；出息時，他知道出息。這就是如何專念地入息，專念地出息。

當心念跑開時，他應平靜地把心帶回呼吸，而不應對妄想感到煩躁。如果他很難讓心保持在呼吸上，可以用數息：

- 1.入息與出息，他數「一」；
- 2.下一個入息與出息，他數「二」；
- 3.下一個入息與出息，他數「三」；
- 4.如此數到「八」。

他如此數息，直到心能平靜地安住於呼吸時，則可停止數息，只是專念於呼吸。

解釋此導論之後，佛陀繼續教導了四組四法。

第一組四法

對於第一組四法，佛陀教導說：

- [1] Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ ti pajānāti;
Dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ ti pajānāti.

入息長時，了知：『我入息長。』

出息長時，了知：『我出息長。』

- [2] Rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ ti pajānāti;
Rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ ti pajānāti.

入息短時，了知：『我入息短。』

出息短時，了知：『我出息短。』

- [3] ‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati;
‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati.

他學：『我將覺知全身而入息。』

他學：『我將覺知全身而出息。』

- [4] ‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ ti sikkhati;
‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ ti
sikkhati.

他學：『我將平靜身行而入息。』

他學：『我將平靜身行而出息。』

在此，入出息念圓滿第一念處——身隨觀
(kāyānupassanā)。佛陀在此教導它以證得入出息禪
那，屬於止。

修止

佛陀教導比庫了知呼吸的長或短而入出息。當他對呼吸的念力提升時，這是自然發生的：他自然知道其呼吸有時長，有時短。不過，呼吸長或短並不重要，重要的是他能平靜地覺知其長或短。

接著，佛陀教導比庫覺知全身而入出息。對於「全身」(sabbakāya)，佛陀的意思是指呼吸的整個過程。這種覺知也是自然發生的：當他對呼吸的念力進一步提升時，他自然知道每一個經過鼻頭或上唇一帶的入息和出息的開頭、中間和結尾。同樣地，呼吸長或短並不重要，重要的是他能在一切時中都覺知每一個入出息的整個過程，覺知呼吸從開頭、中間到結尾的整個過程。

最後，佛陀教導比庫平靜身行而入出息。對於「身行」(kāyasaṅkhāra)，佛陀的意思是指經過鼻頭一帶的入出息。呼吸的平靜也是自然發生的，因為當他對呼吸的念力提升時，呼吸會變得愈來愈微細，愈來愈平靜。此時，他只需嘗試在一切時中都專念地覺知微息即可。

如果他能這樣專注微息一段夠長的時間，例如兩或三個小時，他的定力將比以前變得更深，最終還有可能見到禪相(nimitta)。

三種禪相

對於不同的禪修者，禪相的出現方式也可能不盡相同，因為不同的人對呼吸的心想也不盡相同故。有些人的禪相可能像霧一般出現，有些人的卻可能像煙一般出現，另一些人的像棉絮，或只是單純的光等等。不過，在剛開始時，禪相通常都是灰色的，那是「遍作相」(parikammanimitta)。當定力提升時，它會

變白，那是「取相」(uggahanimitta)。當定力進一步提升時，它會變得明亮且清澈，那就是「似相」(paṭibhāganimitta)。入出息似相基於入出息產生，它是安止定的目標，即入出息禪那的所緣。

五禪支

當禪相初次出現時，它很容易消失。只要他持續地專念於呼吸，當定力進一步加深時，禪相就能維持愈來愈久。當禪相與呼吸結合，並且其心自然地固定在禪相上時，他就無需再注意呼吸，而只專注禪相。當他的定力變得愈來愈深時，禪相也會變得愈來愈明亮。這明亮的光也稱為「智慧之光」(paññāloko)。

繼續專注入出息似相愈來愈長的時間，他將能體驗到安止定。它首先將是入出息的初禪。

如果能維持初禪大約兩或三個小時，他將可以嘗試辨識五禪支。一旦他從禪那中出定，即把心念放在有分心(bhavaṅga)所依止的心臟的地方，那是心處色。有分心是明亮和光明的，看上去就像在心臟裡的一面鏡子，稱為「意門」。當禪修者辨識意門時，將能看見入出息似相就出現在那裡。接著他再辨識五禪支：

1. 尋(vitakka)：把心投入於入出息似相。
2. 伺(vicāra)：維持心投注於入出息似相。
3. 喜(pīti)：喜歡並對入出息似相感到高興。
4. 樂(sukha)：體驗對入出息似相的快樂感受。
5. 一境性(ekaggatā)：讓心專注於入出息似相這一目標上。

他先逐一地辨識禪支，然後再一起辨識五個。

五自在

下一步他再練習初禪的五自在：

1. 當他希望時即可自在地入初禪。
2. 如所決意的時間自在地安住於初禪。
3. 能自在地於所決意的時間從初禪出定。
4. 出定後能自在地讓心轉向於初禪的禪支。
5. 能自在地省察初禪的禪支。

四種禪那

之後，為了證得入出息的第二禪，他應省察初禪的缺點，以及第二禪的優點：一者有尋和伺兩個粗劣的禪支，而另一者則無。他決意去除這兩個粗劣的禪支後，再專注入出息似相並進入禪那。當他從禪那出定，並發現只有喜、樂和一境性三個禪支時，則證明他已成功地證得入出息的第二禪。然後他再練習該禪那的五自在。

同樣地，他通過去除喜禪支而證得只有樂和一境性的第三禪，通過平靜樂禪支而證得只有捨和一境性的第四禪，並練習所有禪那的五自在。

隨著禪那的進展，他的呼吸變得愈來愈平靜，愈來愈微細。到了第四禪，他的呼吸停止了。這就是身行的完全平靜。

修止時的菩提分

當禪修者證得四種入出息禪那時，他即是在修止。這意味著他確實地在修習三十七菩提分(sattatimśa bodhipakkhiya dhammā)。如何呢？

我們已經解釋過，專念於呼吸身屬於身隨觀。專念

於作為禪支的樂受和捨受屬於受隨觀，專念於廣大心屬於心隨觀，專念於入出息似相和禪支等法屬於法隨觀。這屬於修習四念處(cattāro satipaṭṭhānā)。

再者，致力於去除五蓋（欲貪、瞋恚、昏沉睡眠、掉舉追悔、疑）等不善法，並致力於培育五根（信、精進、念、定、慧）等善法，這屬於修習四正勤(cattāro sammappadhānā)。

再者，通過強烈的意欲，或者強烈的精進、心或觀來證得禪那，屬於培育四神足(cattāro iddhipādā)。

再者，對入出息念擁有很強的信心，意即堅定地相信通過注意呼吸可能證得禪那；持續地致力於專注入出息似相，專念於似相，專注於似相，並覺知於似相，這屬於修習五根(pañca indriyāni)。用這些方法來修習它們時，也是在修習五力(pañca balāni)。

再次，專念於入出息似相，審察似相，持續地致力於專注似相，喜歡專注於似相，以輕安之心對待似相，專注於似相，並中捨地看待似相，屬於修習七覺支(satta bojjhaṅgā)。

最後，明白入出息似相是正見，把心投入於似相是正思惟，事先受戒以避免錯誤的語言、行為和生計則是正語、正業和正命，致力於專注似相是正精進，專念於似相是正念，擁有禪那則是正定。修習這八法即是在培育相當於八支聖道(ariyo aṭṭhaṅgiko maggo)的八種要素，不過在這個階段它們還是屬於世間的(lokiya)。

這就是如何通過入出息念來修止，即是在修習所有的三十七菩提分。

修觀辨識的對象

禪修者修習了四種入出息禪那之後，現在就可以

修觀了。因為他通過入出息念培育了智慧之光，現在就有能力辨識究竟色法、究竟名法和它們之因。這些都是修觀的對象。

辨識究竟色法

為了辨識究竟色法，禪修者應從四界差別 (catudhātuvavatthānaṃ) 開始修起。他應辨識自身中的四界，也包括呼吸。他可通過辨識十二特相的方法來修四界：

地界	水界	火界	風界
1.硬	7.流動	9.熱	11.支持
2.粗	8.黏結	10.冷	12.推動
3.重			
4.軟			
5.滑			
6.輕			

首先在自己身體中的某個部位辨識這十二特相，然後再移到另一部位。通過修習，他將能很快地辨識全身的十二特相，乃至一分鐘大約兩到三圈。接著，他再進一步培育定力，遍照全身並把身中的每一特相當成整體來辨識。通過修習，他幾乎將能立刻辨識所有的十二特相。通過不斷的修習，他將能辨識到十二特相只是地、水、火、風四界而已。隨著對四界的念力和定力的提升，他將發現其身體會發生不同的變化：剛開始時身體呈現為灰色，接著變成白色，然後變得透亮猶如冰塊一般。當他辨識該透亮身體中的四界時，它會發出明亮的光，然後破碎為極快速生滅的微粒，巴利語稱之為色聚 (rūpakalāpa, 色法的聚合體)。但它們還不屬於究竟色法。

為了辨識究竟色法，他應在單一的色聚中逐一地辨識四界，接著辨識不同種類的所造色(upādārūpa)，如顏色、氣味、味道和食素。總共需辨識和分析二十八種色法，它們都是不斷生滅的究竟色法。然後他再分析外在世界的究竟色法，包括其他眾生和無生命的物體。

辨識究竟名法

辨識究竟色法之後，接著再辨識究竟名法。他可以從四種禪那開始：先進入禪那，出定後再辨識呈現於意門的入出息似相，然後辨識禪那心路中的每一個名法，例如在入出息初禪心路中的 34 個名法：

色界初禪的 34 個名法（1 心 + 33 心所）

1. 心 (citta)

遍一切心心所 (sabbacittasādhāraṇa)

1. 觸 (phassa)
2. 受 (vedanā)
3. 想 (saññā)
4. 思 (cetanā)
5. 一境性 (ekaggatā)
6. 命根 (jīvitindriya)
7. 作意 (manasikāra)

雜心所 (pakīṇṇaka)

1. 尋 (vitakka)
2. 伺 (vicāra)
3. 勝解 (adhimokkha)
4. 精進 (viriya)
5. 喜 (pīti)
6. 欲 (chanda)

通一切美心所 (sobhanasādhāraṇa)

1. 信 (saddhā)
2. 念 (sati)
3. 慚 (hiri)
4. 愧 (ottappa)
5. 無貪 (alobha)
6. 無瞋 (adosa)
7. 中捨性 (tatramajjhataṭṭā)
8. 身輕安 (kāyapassaddhi)
9. 心輕安 (cittapassaddhi)
10. 身輕快性 (kāyalahutā)
11. 心輕快性 (cittalahutā)
12. 身柔軟性 (kāyamudutā)
13. 心柔軟性 (cittamudutā)
14. 身適業性 (kāyakammaññatā)
15. 心適業性 (cittakammaññatā)
16. 身練達性 (kāyapāguññatā)
17. 心練達性 (cittapāguññatā)
18. 身正直性 (kāyujukatā)
19. 心正直性 (cittujukatā)

無癡 (amoha)

1. 慧根 (paññindriya)

一共有 34 個名法。

禪修者應有系統地逐一辨識這 34 個名法。首先，他從入出息初禪出定，辨識在禪那心路中每一心識剎那中作為名法的「心」。然後再入初禪，出定後辨識作為名法的「心」和「觸」兩者。然後再入初禪，出定後辨識「心」、「觸」以及「受」。就這樣一次加一個名法，直到最終能辨識初禪的所有 34 個名法。

用同樣的方法辨識第二禪的 32 個名法、第三禪和第四禪的 31 個名法。它們都是不斷生滅的究竟名法。

四種入出息禪那都是色界的心路，它們是純善的。不過，還有其他類型的名法，所以禪修者還須辨識欲界心路中的各種名法：眼門、耳門、鼻門、舌門、身門和意門中的善、不善名法。之後，他再辨識外在其他眾生的究竟名法。

當他到達這個禪修階段時，必須完成四種觀法：

1. 他必須辨識自己的究竟色法（內在）和他人的色法（外在）。
2. 他必須辨識內在和外在的究竟名法。
3. 他必須一起辨識內在和外在的究竟色法和究竟名法。
4. 他必須差別內在和外在的究竟色法和究竟名法，見到其中並無我、無人，也無眾生，只是不斷生滅的名色法而已。

當他完成這四種觀法時，將能證得名色識別智 (Nāmarūpapariccheda ñāṇa)。

辨識緣起

至此，禪修者可以修習緣起 (paṭiccasamuppāda) 了。他漸次地追查其過去的名色，直到能夠追查今生的最初剎那：結生。然後，他再往前推至其前世的最後剎那。他應向前及向後反復地辨明名色相續流，以便查找到造成今生投生之因。

今生的名色法是五種主要因的結果：

1. 無明 (avijjā)：錯知有個真實的人存在。
2. 愛 (taṇhā)：渴愛那個人的生命。
3. 取 (upādāna)：執取那個人的生命。

4. 行 (saṅkhārā): 造成今生投生的行。若能投生為人，其行必定是善的。

5. 業有 (kammabhava): 導致今生結生的業力。

若已辨明這五種今生的主要因，接著再辨明這五種過去因和今生果報的因果關係。然後，他用同樣的方法繼續辨明更多的過去世和未來世，以及其間的因果關係。然後他有系統地辨明所有十二緣起支的連結：無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死。辨明它們在過去世、現在世和未來世之間的因果關係。

當他用這種方法辨明因與果之間的關係時，將能證得緣攝受智(Paccayapariggaha ñāṇa)。

修觀

透過我們剛才提及的兩種智（名色識別智和緣攝受智），禪修者已經能夠辨識究竟色法、究竟名法以及它們之因了，這些皆稱為「行法」(saṅkhārā)。如前所述，諸行法是究竟法，是修觀的對象。基於這兩種智，並透過入出息第四禪之光，他現在可以修觀(vipassanā)了。

修觀是如實知見一切行法的真實本質。如何修觀呢？禪修者辨識所有他之前已辨識的行法，但在這時，他再用三種方式觀照它們：

1. 知見諸行法的生滅，觀照它們為無常(anicca)。
2. 知見諸行法一直受到生滅的逼迫，觀照它們為苦(dukkha)。
3. 知見它們沒有永恆不變的自體和實質，觀照它們為無我(anatta)。

重複不斷地用這些方法觀照究竟色法、究竟名法和它們之因，禪修者將了知諸行法皆不外乎三相：無常、苦、無我。這是它們的內在本質，也是它們的真實本質。用這些方法觀照諸行法，他將能證得愈來愈高的觀智(vipassanā ñāṇa)。

當禪修者的觀智提升時，他也應觀照觀智本身也是無常、苦、無我的。這叫做反觀(paṭivipassanā)。觀智屬於意門心路，每個意門心路包括一個意門轉向心和七個速行。一般情況下，每個速行皆由 34 個名法組成，它們與上述入出息初禪的 34 個名法相同。

修觀時的菩提分

當禪修者通過入出息念來修觀時，他也是在培育三十七菩提分。如何呢？

修觀是專念地觀照身、受、心、法四種對象的三相：無常、苦、無我。這屬於培育四念處。

再者，致力於去除諸如常、樂、我的顛倒想等不善法，並致力於培育諸如無常、苦、無我想等善法，成就諸觀智，屬於培育四正勤。

再者，通過強烈的意欲，或者強烈的精進、心或觀來修觀，屬於培育四神足。

再者，對修觀擁有很強的信心（堅定地相信知見諸行法無常、苦、無我本質的利益），持續地致力於知見諸行法的真實本質，專念於它們的真實本質，專注於它們的真實本質，並覺知於它們的真實本質，這屬於培育五根。用這些方法來培育它們時，也是在培育五力。

再次，專念於諸行法的真實本質（無常、苦、無我的本質），審察它們的真實本質，持續地致力於知

見諸行法的真實本質，喜歡知見它們的真實本質，以輕安之心對待諸行法的真實本質，專注於它們的真實本質，並中捨地看待它們的真實本質，這屬於培育七覺支。

最後，正確地明白諸行法的真實本質（無常、苦、無我的本質）是正見，把心投入於諸行法的真實本質是正思惟，事先受戒以避免錯誤的語言、行為和生計則是正語、正業和正命，致力於知見諸行法的真實本質是正精進，專念於它們的真實本質是正念，專注於諸行法的真實本質則是正定。培育這八法即是在培育相當於八支聖道的八種要素，不過在這個階段它們還是屬於世間的。

這就是如何通過入出息念來修觀，即是在修習所有的三十七菩提分。

這是《入出息念經》中的第一組四法。

第二組四法

佛陀教導第二組四法說：

- [1] ‘Pītipaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati;
‘pītipaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati.

他學：『我將覺知喜而入息。』

他學：『我將覺知喜而出息。』

- [2] ‘Sukhapāṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati;
‘sukhapāṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati.

他學：『我將覺知樂而入息。』

他學：『我將覺知樂而出息。』

- [3] ‘Cittasaṅkhārapāṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati;
‘cittasaṅkhārapāṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati.

他學：『我將覺知心行而入息。』

他學：『我將覺知心行而出息。』

- [4] ‘Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmī’ ti sikkhati;
‘passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ passasissāmī’ ti sikkhati.

他學：『我將平靜心行而入息。』

他學：『我將平靜心行而出息。』

這裡，入出息念圓滿第二念處——受隨觀 (vedanānupassanā)。它包括修習止與觀兩者。

1) 佛陀教導比庫覺知喜 (pīti) 而入出息。喜是初禪和第二禪的禪支之一：心歡喜地專注於入出息似相。這就是在修止時如何覺知喜而入出息。

再者，禪修者進入這兩種禪那，出定後辨識以喜最為明顯的禪那名法，並觀照它們為無常、苦、無我。其時該觀智也伴隨著喜。只要修觀的對象中包含有喜，觀智中也必定有喜，這是自然法則。這就是如何覺知喜而入出息。

2)接著，佛陀教導比庫覺知樂(sukha)而入出息。樂屬於初禪、第二禪和第三禪的禪支之一：心快樂地專注於入出息似相。這就是在修止時如何覺知樂而入出息。

再者，禪修者如前面一樣辨識（在此則是以樂最為明顯的）三種禪那的名法，並觀照它們為無常、苦、無我。此時其觀智將伴隨著樂。這就是如何覺知樂而入出息。

3)接著，佛陀教導比庫覺知心行而入出息。對於心行(cittasaṅkhāro)，在此是指想(saṇṇā)和受(vedanā)。所有四種禪那皆伴隨著想和受：心與想和受一起專注於入出息似相。這就是在修止時如何覺知心行而入出息。

再者，禪修者如前面一樣辨識（在此則是以想和受最為明顯的）四種禪那的名法，並觀照它們為無常、苦、無我。這就是如何覺知心行而入出息。

4)最後，佛陀教導比庫平靜心行而入出息：平靜想和受。當禪修者依次進入四種入出息禪那時，他自然而然地這樣做了。為什麼呢？因為禪那愈高，想和受就愈平靜：心與愈來愈平靜的想和受一起專注於入出息似相。這就是如何平靜心行而入出息。

再者，辨識愈來愈平靜的四種禪那心行，並觀照它們為無常、苦、無我，其觀智也將變得愈來愈平靜。這就是如何平靜心行而入出息。

我們現在已經解釋了佛陀在《入出息念經》中所教導的第二組四法。

第三組四法

佛陀教導第三組四法說：

- [1] ‘Cittapaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati;
 ‘cittapaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati.

他學：『我將覺知心而入息。』

他學：『我將覺知心而出息。』

- [2] ‘Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmī’ ti sikkhati;
 ‘abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmī’ ti sikkhati.

他學：『我將喜悅心而入息。』

他學：『我將喜悅心而出息。』

- [3] ‘Samādahaṃ cittaṃ assasissāmī’ ti sikkhati;
 ‘samādahaṃ cittaṃ passasissāmī’ ti sikkhati.

他學：『我將專注心而入息。』

他學：『我將專注心而出息。』

- [4] ‘Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmī’ ti sikkhati;
 ‘vimocayaṃ cittaṃ passasissāmī’ ti sikkhati.

他學：『我將解脫心而入息。』

他學：『我將解脫心而出息。』

這裡，入出息念圓滿第三念處——心隨觀 (cittānupassanā)。在此也包括修習止與觀兩者。

1) 佛陀教導比庫覺知心而入出息。當禪修者安住於四種入出息禪那的任何一種時，其心伴隨著念與覺知專注於入出息似相。這就是在修止時如何覺

知心而入出息。

從禪那出定後，觀照以心最明顯的禪那名法為無常、苦、無我。這就是在修觀時如何覺知心而入出息。

2)接著，佛陀教導比庫喜悅心而入出息。喜悅心與喜相似，如前所述，喜是初禪和第二禪的禪支之一。這就是在修止時如何喜悅心而入出息。

從這兩種禪那的其中一種出定後，觀照以喜最明顯的禪那名法為無常、苦、無我。這就是在修觀時如何喜悅心而入出息。

3)接著，佛陀教導比庫專注心而入出息。所有禪那都有一境性禪支，它使心專注於似相。這就是在修止時如何專注心而入出息。

從禪那出定後，觀照以一境性最明顯的禪那名法為無常、苦、無我。這樣做時，其心專注於以心為首的禪那名法的三相。這就是在修觀時如何專注心而入出息。

4)最後，佛陀教導比庫解脫心而入出息。在初禪時，其心解脫了五蓋；在第二禪時，其心解脫了尋和伺；在第三禪時，其心解脫了喜；在第四禪時，其心解脫了樂。這就是在修止時如何解脫心而入出息。

從四種禪那的任何一種出定後，他觀照禪那名法為無常、苦、無我。這樣做時，其心能解脫執著任何一種禪那的名法為常、樂、我的顛倒想。這就是在修觀時如何解脫心而入出息。

我們現在已經解釋了佛陀在《入出息念經》中所教導的第三組四法。

第四組四法

佛陀教導第四組四法說：

- [1] ‘Aniccānupassī assasissāmī’ ti sikkhati;
‘aniccānupassī passasissāmī’ ti sikkhati.

他學：『我將隨觀無常而入息。』

他學：『我將隨觀無常而出息。』

- [2] ‘Virāgānupassī assasissāmī’ ti sikkhati;
‘virāgānupassī passasissāmī’ ti sikkhati.

他學：『我將隨觀離而入息。』

他學：『我將隨觀離而出息。』

- [3] ‘Nirodhānupassī assasissāmī’ ti sikkhati;
‘nirodhānupassī passasissāmī’ ti sikkhati.

他學：『我將隨觀滅而入息。』

他學：『我將隨觀滅而出息。』

- [4] ‘Paṭinissaggānupassī assasissāmī’ ti sikkhati;
‘paṭinissaggānupassī passasissāmī’ ti sikkhati.

他學：『我將隨觀捨離而入息。』

他學：『我將隨觀捨離而出息。』

這裡，入出息念圓滿第四念處——法隨觀 (dhammānupassanā)。在此只是指修觀。

1) 佛陀教導比庫隨觀無常而入出息。當禪修者從四種入出息禪那的任何一種出定後，辨識究竟色法、究竟名法及其因的生滅，並觀照它們為無常。

這就是如何隨觀無常而入出息。

2)接著，佛陀教導比庫隨觀離而入出息。有兩種離：滅盡離和究竟離。滅盡離(khayavirāga)是指諸行的剎那壞滅，究竟離(accantavirāga)是指涅槃。

當觀智變得銳利時，他觀照諸行的剎那壞滅為無常、苦、無我。這就是如何以諸行的滅盡來隨觀離而入出息。

當他成就聖道和聖果時，即證得究竟離——涅槃。這就是如何以諸行的究竟離來隨觀離而入出息。

3)接著，佛陀教導比庫隨觀滅而入出息。就如離一樣，隨觀滅意即他隨觀諸行的剎那滅為無常、苦、無我而入出息，或者隨觀諸行的究竟滅——涅槃而入出息。

4)最後，佛陀教導比庫隨觀捨離而入出息。捨離也有兩種：捨棄煩惱（捨離它們）和進入無為的涅槃（捨離有為界）。

當修觀進展並證得壞滅智(bhaṅgañāṇa)時，他的無常想變得強有力並能去除慢，苦想能去除貪愛，無我想能去除邪見。這就是如何以捨棄煩惱來隨觀捨離而入出息。禪修者這樣做的同時，也是在隨觀捨離為進入涅槃，因為他的觀智讓心傾向於涅槃（捨離有為界）。

然後，當他的觀智成熟並證悟涅槃時，其道智完全地捨棄煩惱（完全地捨離它們），取涅槃為目標並進入涅槃（捨離有為界）。隨後的果智也如此進入涅槃。之後只要他再進入果定時，也同樣地如此捨離有為界。這就是如何隨觀捨離而入出息。

我們現在已經解釋了佛陀在《入出息念經》中所教導的第四組四法。

道與果

證悟涅槃也即是證悟四聖諦。如何呢？

1. 究竟色法和究竟名法，即五蘊是第一聖諦——苦諦(Dukkhasacca)。
2. 究竟色法和名法之因，即緣起是第二聖諦——集諦(Samudayasacca)。
3. 涅槃是第三聖諦——滅諦(Nirodhasacca)。
4. 八支聖道，即道智是第四聖諦——道諦(Maggasacca)。

在取涅槃為目標的道心生起之後，有兩或三個同樣取涅槃為目標的果心生起。此時禪修者證悟了四聖諦，即第一階段的一道果——入流(Sotāpatti)。如果他基於入出息念繼續修觀，將能證悟更高階段的道果。最後，他將能斷除一切煩惱並成為阿拉漢——漏盡者，圓滿者。

證道果時的菩提分

當禪修者成就道果智並證悟涅槃時，他也是在修習和培育三十七菩提分。如何呢？

道智慧斷除遮蔽身、受、心、法真實本質的愚癡，這屬於修習和培育四念處。

再者，道智能去除煩惱（不善法），培育證悟涅槃的道法（善法），這屬於修習和培育四正勤。

再者，在他證悟第一聖道（入流道智）時，伴隨著強烈的意欲，或者強烈的精進、心或觀，這屬於修習和培育四神足。

再者，在他證悟第一聖道時，他完全相信佛陀是圓

滿覺悟者，有涅槃存在，也存在聖僧團——佛陀的弟子。換言之，只要一個人證悟了聖道，他必定對佛法僧獲得不動搖的信心。致力於證悟涅槃，專念於涅槃，專注於涅槃，並覺知涅槃，這屬於修習和培育五根。用這些方法來修習和培育它們時，也是在修習和培育五力。

再次，專念於涅槃，審察涅槃，致力於證悟涅槃，喜歡證悟涅槃，以輕安之心對待涅槃，專注於涅槃，並中捨地看待涅槃，這屬於修習和培育七覺支。

最後，明白涅槃是正見，把心投入於涅槃是正思惟。道智斷除所有能引發錯誤的語言、行為和生計的煩惱，意即證悟涅槃必定伴隨著正語、正業和正命。致力於證悟涅槃是正精進，專念於涅槃是正念。最後，專注於涅槃即證得取涅槃為目標的初禪或更高的禪那，這是聖正定。修習和培育這八法即是在修習和培育八支聖道。現在，它們都是出世間的(lokuttara)聖道支。

這就是如何修習和培育入出息念即是修習所有的三十七菩提分。

總結

在這次開示中，我們解釋了如何修習入出息念直到證悟阿拉漢果。首先，禪修者通過修止來培育三十七菩提分：它們是世間的，以似相為目標。修止使禪修者擁有智慧之光，讓他能夠通過修觀來培育三十七菩提分：它們也是世間的，以諸行法為目標。止和觀的菩提分使他能夠修習和培育道智的三十七菩提分：它們是出世間的，以涅槃為目標。這就是佛陀在《入出息念經》開頭部分所提到的：

Evam bhāvitā kho, bhikkhave, ānāpānassati evaṃ bahulikatā mahapphalā hoti mahānisaṃsā.

「諸比庫，乃如此修習、如此多作入出息念，有大果報、大利益。」

我們如果依循佛陀的教導來修習入出息念，必定能夠獲得大果報、大利益。正如佛陀所指出的：

「諸比庫，修習、多作入出息念能圓滿四念處。修習、多作四念處能圓滿七覺支。修習、多作七覺支能圓滿明解脫。」

明與解脫是指證悟無為界的涅槃。佛陀稱它為不死，即至上的快樂。

為了你們自己的大利益，也為了一切眾生的大利益，願你們都能得達佛陀教法的巔峰——至上的快樂！