

Namo Tassa Bhagavato Arahato

Sammāsambuddhassa

禮敬世尊，阿羅漢，正等正覺者

20210129

安般念 (ānāpānassati-samādhi) 入門

ānāpāna : n. [āna吸入-apāna (apa-ana) 呼出]

意譯：入出息，吸氣呼氣

音譯：安般，安那般那，阿那般那

sati : f. [巴sar記得, 梵smr記得] 記憶，念、記住，深切注意

samādhi : m. [saṃ-ā-dhā] 定，三昧，三摩地，等持

安般-念，入出息-念，吸氣和呼氣-念。

一、安般念三摩地 (ānāpānassati-samādhi)

安般念三摩地 (Ānāpānassati入出息念-samādhi定) ，出現在初期佛教聖典的相應部經及律藏裡，是最具代表性的禪修方法之一。

中國天台智者大師《六妙門》：

如經中說：「阿那般那」，三世諸佛入道之初門，是故新發心菩薩欲求佛道，應先調心數息。

SN.54.11/(1) Icchānaṅgala-suttaṃ

相應部 (54. 11) 《伊叉楞伽羅經》：

‘ānāpānassatisamādhinā kho, āvuso, bhagavā vassāvāsaṃ bahulaṃ vihāsī’ti. “Yañhi taṃ, bhikkhave, sammā vadamāno vadeyya – ‘ariyavihāro’ itipi, ‘brahmavihāro’ itipi, ‘tathāgatavihāro’ itipi.

Ānāpānassatisamāधिṃ sammā vadamāno vadeyya– ‘ariyavihāro’ itipi, ‘brahmavihāro’ itipi, ‘tathāgatavihāro’ itipi. 學友！世尊於安居中，多住安般念三摩地。諸比丘！若是對那（安般）正確地說時，應該宣說：「聖住」、「梵住」、「如來住」。對安般念三摩地正確地說時，應該宣說：「聖住」、「梵住」、「如來住」。

相應部 (12. 5-10經) 《義注》：

sabbabodhisattā hi ānāpāna-catutthajjhānato vutthāya paccayākāre ñāṇaṃ otāretvā taṃ anuloma-paṭilomaṃ

sammasitvā buddhā hontīti paṭipāṭiyā sattasu suttesu buddha-vipassanā nāma kathitāti.

因為一切的菩薩皆從安般第四禪出來後，

使進入在緣行相智後，

他觸知/思惟順的、逆的〔緣起〕後而成佛。

在七部經裡（相應部（12.4-10）七佛經）順序地講述有關稱為佛陀的毗婆舍那。

二、「身至念」與「安般念」的關係

身至念（Kāyagatāsati）

安般念（Ānāpānassati）

玄奘譯·世親《阿毗達磨俱舍論》：

正法有情方能修習，外道無有，無說者故，自不能覺微細法故。

《清淨道論》：

1·依「身至念」：

178. idāni yaṃ taṃ aññatra buddhuppādā
appavattapubbaṃ sabbatitthiyānaṃ avisayabhūtaṃ tesu
tesu suttantesu “ekadhammo, bhikkhave, bhāvito
bahulīkato mahato saṃvegāya saṃvattati. mahato
atthāya saṃvattati. mahato yogakkhemāya saṃvattati.
mahato satisampajaññāya saṃvattati.
ñāṇadassanapaṭilābhāya saṃvattati.

diṭṭhadhammasukhavihārāya saṃvattati. vijjā-vimutti-phala-sacchikiriyaṃ saṃvattati. katamo ekadhammo?

kāyagatā sati... (a. ni. 1.563 ādayo).

42. 由於彼〔身至念〕是佛陀出現之前未曾轉〔之法〕，一切外道（titthiya異學）無有。於那些經中說：「諸比丘！有一法已修習、已多作將導向於急迫感，導向於大利益，導向於大瑜伽安穩，導向於大念正知，導向於獲得智見，導向於現法樂住，導向於明、解脫、果及作證。是哪一法呢？即身至念...。」

“kathaṃ bhāvitā, bhikkhave, kāyagatāsati kathaṃ bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisaṃsā? idha, bhikkhave, bhikkhu araṅṅagato vā”tiādinā (ma. ni. 3.154) nayena ānāpāna-pabbaṃ, iriyāpatha-pabbaṃ, catu-sampajañña-pabbaṃ, paṭikkūla-manasikāra-pabbaṃ, dhātu-manasikāra-pabbaṃ, navasivathika-pabbānīti imesaṃ cuddasannaṃ pabbānaṃ vasena kāya-gatā-sati-kammaṭṭhānaṃ niddiṭṭhaṃ, tassa bhāvanā-niddeso anuppatto.

「諸比丘！如何已修習、已多作身至念有大果、大利益呢？諸比丘！這裡有比丘已至阿蘭若。」等，依這些(1)安般，(2)威儀，(3)四正知，(4)厭惡作意，(5)界作意，(6-14)九塚間等十四節方法，解釋身至念業處修習。」

中部 (119) 《身至念經義注》：

kāyagatāsatinti kāyapariggāhikampi kāyārammaṇampi satim. kāyapariggāhikanti vutte samatho kathito hoti,

kāyārammaṇanti vutte vipassanā. ubhayena samathavipassanā kathitā honti.

「**身至念**」：既是身遍攝，也是身所緣的念。

「**身遍攝**」：在說奢摩他（止）有關的。

「**身所緣**」：在說毗婆舍那（觀）。

講述與奢摩他、毗婆舍那（止觀）兩者有關的。

SN-a 5, 10. ānāpānasamṃyuttaṃ,

1. ekadhammavaggo, 9. vesālī suttavaṇṇanā

相應部（SN 54.9）《毘舍離經義注》：

tattha **ānāpānassatisamādhī**ti ānāpāna-pariggāhikāya satiyā saddhiṃ sampayutto samādhī, ānāpānassatiyaṃ vā samādhī, **ānāpānassatisamādhī**.

在那，「**安般念三摩地**」：與入出息（安般）身遍攝的念一起聯結/相應的定（三摩地），或在入出息念中的定（三摩地），為安般念三摩地。

三、把取（pariggahita）所緣（接觸點 / 接觸範圍）

中部（10）《念住大經》（Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ）

Kāyānupassanā ānāpānapabbhaṃ

身隨觀 · 入出息節

107. “Kathañca, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati?”

諸比丘！比丘如何住於身而隨觀身？

Idha, bhikkhave, bhikkhu araṅgato vā rukkhamūlagato vā suṅgāragato vā nisīdati, pallaṅkaṃ ābhujitvā, ujum kāyaṃ paṇidhāya, parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā. So satova assasati, satova passasati.

諸比丘！於此，比丘已至阿蘭若，或已至樹下，或已至空屋，就座，已跏趺後，正直其身，置念面前，使現前後，他只是具有正念地入息，他只是具有正念地出息。

Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ti pajānāti,
dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ti pajānāti,
rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ti pajānāti,
rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ti pajānāti,

當入息長時，他了知：「我入息長。」或

當出息長時，他了知：「我出息長。」

當吸入息時，他了知：「我入息短。」或

當呼出息時，他了知：「我出息短。」

‘sabbakāya-paṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati,

‘sabbakāya-paṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati

他學習：「我將感受/經驗一切身而入息。」

他學習：「我將感受/經驗一切身而出息。」

‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati,

‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati.

他學習：「我將使身行變得寧靜而入息。」

他學習：「我將使身行變得寧靜而出息。」

《無礙解道》：

227. kakacūpamā pana **ādito patṭhāya** evaṃ veditabbā.
vuttañhetam —

“nimittam assāsa-passāsā, anārammaṇamekacittassa.
ajānato ca tayo dhamme, bhāvanā nupalabbhati.

“nimittam assāsa-passāsā, anārammaṇamekacittassa.
jānato ca tayo dhamme, bhāvanā upalabbhatī”ti.

(paṭi. ma. 1.159).

201. 復次，如是應知從鋸子喻開始：

相入息出息，非一心所緣，三法不知時，不獲得修習。

相入息出息，非一心所緣，三法知道時，便獲得修習。

seyyathāpi rukkho same bhūmibhāge nikkhitto, tamenam
puriso kakacena chindeyya. rukkhe **phuṭṭha**-kakaca-
dantānam vasena purisassa **sati** upaṭṭhitā hoti, na āgate
vā gate vā kakacadante manasi karoti, na āgatā vā gatā
vā kakacadantā aviditā honti, padhānañca **paññāyati**,
payogañca sādheti, visesam-adhigacchati.

猶如倒在地上的樹，有人希望用鋸子把它鋸斷。那人的念是建立在以樹與鋸齒之間的觸（phuṭṭha），不作意在鋸齒的來去，但他不是不知道鋸齒有來有去，〔他〕努力了知，使加行圓滿，獲得勝進〔的成果〕。

evameva bhikkhu nāsikagge vā mukhanimitte vā **satiṃ**
upaṭṭhapetvā nisinno hoti, na āgate vā gate vā
assāsapassāse manasi karoti, na ca āgatā vā gatā vā

assāsapassāsā aviditā honti, padhānañca paññāyati,
payogañca sādheti, visesam-adhigacchati.

同樣地，已坐下的比丘令念建立在鼻端或面相¹後，不作意
在氣息的來去，但他不是不知道氣息有來有去，〔他〕努力
了知，使加行圓滿，獲得勝進〔的成果〕。

SN.54.13/(3) Paṭhama-ānandasuttaṃ 相應部 (54. 13) 《第一阿難經》

“Ānāpānassati-samādhi kho, ānanda, ekadhammo
bhāvito bahulīkato cattāro satipaṭṭhāne paripūreti, cattāro
satipaṭṭhānā bhāvitā bahulīkatā satta bojjhaṅge
paripūrenti, satta bojjhaṅgā bhāvitā bahulīkatā
vijjāvimuttiṃ paripūrenti”.

阿難！當安般念三摩地一法已修習、已多作時，將使四念住
圓滿；當四念住已修習、已多作時，將使七覺支圓滿；當七
覺支已修習、已多作時，將使明與解脫圓滿。

〔安般念三摩地〕一法 → 四念住 → 七覺支 → 明、解脫
（從第14 - 17經皆談一法、四念住、七覺支等關係）

¹ mukha : n. 嘴，臉，入口，前面。nimitta : n. 相，前兆，徵相，占相，標識。

Sabbe sattā averā hontu

願一切眾生沒有敵意

abyāpajjhā hontu

願一切眾生沒有瞋害

anīghā hontu

願一切眾生沒有憂苦

Sukhī attānaṃ pariharantu

願一切眾生保持快樂

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

善哉 ! 善哉 ! 善哉

迴向

願此功德種善根，累世怨親同沾恩。

由斯解脫諸苦惱，共證菩提度有情。