

安般念业处

法增比丘

安般念(anāpānasati)是以呼吸作为目标，來修习定的一个法门。它的修习是将我们的心导向宁静，直到它到达安止定(appana samadhi)的阶段。止，巴利文 samatha 奢摩他，意义是止，依业处修止而得住心，不再散漫，代表心的宁静。定，巴利文 samadhi 三摩地，三昧，义为定，等持。当心不再被烦恼占有时，心达到心解脱，这时心里没有丝毫的思惟，我們才引导纯净的心去观照世间的各种现象，心才能通过观照而知道未修习前的愚痴和执著，心意才会从旧的观念与邪见中解脱，生起解脱和解脱知见。

唯一趣向道.....四念处

‘念’的巴利文是 Sati，它是五根之一，它是我们必须培养起来的五力之一，也是七觉支之一，也是八正道之一，它的重要性由此可见。

四念处是以念为基础的训练，它能制止不净之念，混杂之心，它能调御我们的行为(身、口、意的行为)，能时时刻刻地依赖正念检讨我们的一心一意，一言一语，一举一动，使心安定下来，驯服它使心不再攀缘，防止贪、瞋、痴等诸烦恼的生起，以及和它连带而生的忧悲苦恼，带给我们生命的安乐与喜悦，并能亲身体证圣法的道与果。

佛在《长部.22 大念处经》里说：「诸比丘！为众生之清净，为度忧悲，为灭苦恼，为得真理，为证涅槃，唯一趣向道，即四念处。」

在《相应部.念处相应》戒住品廿二经中佛说：「因修习多修习四念处，故如来般涅槃后，正法能久住。」

在卅三经中又说：「若有得于此四念处者，乃正得于顺苦尽之圣道。」

在卅四经中说：「多修此四念处者，则有助于由此岸到彼岸。」

安般念是四念处中的身念处。修习四念处 Satipatthana 是以 Sati 正念和 Patthana 念住两个字组合成的。Sati 被译为正念，它有记忆，忆起，忆持，随念，观察，紧系(不漂浮)不忘的意义。Patthana 为连续不断地专注或投入，即专注于四个目标：身体，感受，心意

和法。

四念处的修持有三个重点：第一是维持正念；第二是调伏贪忧等烦恼；第三是精勤方便。

念

念，它有三个意义；即强烈的以专注心投入目标，急速地不带思考的投入目标，以正念广布整个目标。正念的生起能紧系的深入于(不漂浮、不肤浅)目标的性质。正念的功能是未曾错过或忽略目标。正念的修持是直接的面对着(观注)目标。所以觉音(Buddhagosa)论师这么诠释“念”：

「念的特质是紧系着(目标)，拥有不忘的功能；显出保卫着和面对着目标的形态或显着之举，即肯定正确之法门(圣道)或身念处等等为近因。念有如门柱，稳系于目标；它也如守门人，因为它守卫着五官如眼、耳……等等。」

在修持时，要怎么样紧系于念呢？这在《相应部·念处相应》第十经中佛指示道：「比丘！于外不系心，我系于心，成就其所系处。今摄而休息，无寻无伺，于内有念乐，知我心不系于外，又知心于前后不摄取，解脱，为无系，于身观身(于受观受，于心观心，于法观法)热诚，正知，正念，而住于乐。于树下，空闲处，当静虑，勿放逸，勿于后追悔。」

‘于外不系心’是指心不散漫，周游于外，把心系于所念处(身、受、心意和法)，这经过训练的心，能期于将来成就专一的心，一直的将心抓住(摄住)，使心不胡思乱想(故能休息)，因为只是在初期调御心念使其生起正念，所以还未达初禅的境界，故此没有寻没有伺(因没有修定的目标)，但是心有正念时，它有念乐，热诚，正知(*sampajano*)，正念(*satima*)地住于乐，这般的训练心，使正念生起，将带来大果大安乐，将来必不追悔。

正知是指心对着业处，知道在做什么。「正知」以不痴为相，推度为味，选择为现起。正念是指心能跟着，不游于外。「正念」是以忆念为相，不忘失为味，守护为现起。

正智是指心有智慧，能观照无常、苦、无我的特徵。比如一个人在走路，正知是心知道在走路，要去什么方向。正念是心知道走的每一步，左脚或右脚，路上的沟渠、车辆、行人等。正智是能观照行走是体内风与肌肉的作用，不是我在走。

若是心无正念，散漫而系于外的话，佛比喻有如猎师以黏鬍来捕捉猴，猿猴若是不愚痴，不轻率的话，见到黏鬍就逃离。但那愚痴轻率的猴，以手触其鬍，结果其手被黏，这痴猴欲脱手而以第二手去触鬍也被黏，为了要挣脱二手，以足相触也被黏，欲脱二手与足，以第二足去触也被黏，欲脱二手足以口相触也被黏，猎人因此轻易把猿猴捉走。这个比喻指无正念的人，他们的五根：眼、耳、鼻、舌、身、长期驰骋于欲，故轻易为魔（猎人）所攫捉。

护念

世尊指出，若要正确地修习四念处，开发我们的心意，应当注意心里的欲(kama)，设法解决心中的欲念。在《杂阿含 913 经》里这么记载：

「佛告聚落主：是故当知，众生种种苦生，彼一切皆以欲为本，欲生，欲习(狎习)，欲起，欲因，欲缘而生众苦。……若都无爱念者，则无忧苦尘劳。」

在《相应部·觉支相应》第卅三烦恼(一)经里佛说道：「金的随烦恼有五种（铁、铜、锡、铅、银）；被此随烦恼污染时，金则不柔软，不堪任，不清净，脆而不堪正用……心的随烦恼有五种（欲贪、瞋、昏眠、掉悔、疑）；被此随烦恼污染时，心则不柔软，不堪任，不清净，脆而不能正尽诸漏。」

在《杂阿含 627 经》里尊者阿那律陀请示佛陀时，佛也是一再重复的说对贪与忧的调伏：

「世尊!若有比丘，住于学地，未得上进安稳涅槃而方便求，是圣弟子当云何于正法律修习多修习？得尽诸漏，乃至自知不受后有。佛告阿那律(陀)：若圣弟子住于学地，未得上进安稳涅槃而方便求。彼于尔时，当内身身观念住，精勤方便，正智正念，调伏世间贪忧，如是受、心、法法观念住，精勤方便，正智正念，调伏世间贪忧，如是圣弟子多修习已，得尽诸漏，乃至自知不受后有。」

如何调伏对世间的贪欲呢?我们要知道心无厌足，所以应多观照‘无常’，人、事与外物皆不久长，就算你现在满足了你的欲望，心还是会起其他的欲想，那时心还是被欲缠住，还是不自在。因此要赶快以正确的方法对付我们心里的贪欲。对人的执著应以不净观来断除，若是对人的瞋恚或害念要以慈心观来调服。

五盖

修习安般念的障碍有五盖(nivarana)：贪欲(kāmachanda)、瞋恚(vyāpāda)、掉悔(uddhacca kukkuccha)、睡眠(thina middha)、疑惑(vicikicchā)。世尊提到要断对世间的人、事、物的贪爱，离欲而得清净；对于我们过去的人、事、物不去忆念，对于我们未来的人、事、物不生爱乐，对于现在的人、事、物不生染着，善用正确的方法将它们灭除。

瞋恚是指对于我们内外的人、事、物的厌恶想，也要用正确的方法将它们灭除。睡眠、掉悔、疑惑等都一样要设法断除。这五盖会使我们的心被蒙蔽住，不趣向涅槃，所以我们应注意远离，坚决修习诸善法。

世尊教导我们以七种方法断除：(1)以正知见的来断烦恼；(2)以防护自心、收摄六根来断烦恼；(3)以避开险恶环境来断烦恼；(4)对于所受用物品以正确的态度来看待它们以断烦恼；(5)以忍受恶境界的苦楚来断烦恼；(6)以正确方法除去心中的欲念、瞋念、痴念来断烦恼；(7)以修习七觉支的正念、择法、勤、喜、轻安、定、捨离来断烦恼。(《中阿含·漏尽经》)

上述的五盖贪欲治以无常观或不淨观(āsubhanussati)；瞋恚治以慈心观(mettanussati)；掉悔以安般念对治；睡眠治以光明想(ālokasaññā)及念死(maranāussati)；疑惑以正思惟和对三宝的信心来调服。

修习安般念依出入息念随顺而住的话，则已生起的、未生起的恶法，皆能速令平息，有如下雨能使灰尘都能停止飞扬一般(《杂阿含 809 经》)。

修习正念

关于正念正智的修习，这在《杂阿含 622 经》里提到：

「云何名比丘正智(知)？若比丘去来威仪，常随正智，回顾视瞻，屈伸俯仰，执持衣钵，行住坐卧，眠觉语默。皆随正智住，是正智。

云何正念？若比丘内身身观念住，精进方便，正智正念，调伏世间贪忧；如是受、心、法法观念住，精进方便，正智正念，调伏世间贪忧，是名比丘正念。」

正智与正念，犹如我们的双脚一般，缺一不可，在任何时候与场合，在念身，念受，念心与念法时，正智都要配合正念，精勤地系念注意，以各种善巧方便，用来调伏我们妄心对世间(六境与五蕴)的贪执与忧虑。正智是指依于正见，对世间起正确的认知，思惟与观察。正念则是紧系于目标。

正见的生起世尊说依二因二缘：一是受法教化；二是内思止观。（《增一阿含》15.10经）前者靠亲近善知识听闻教法，后者靠自己下苦功修止观。

修习安般念

在《杂阿含 801 经》里佛提到修习安般念的五种条件：

- (1) 住于波罗提木叉，律仪威仪行处具足，对微细戒亦有怖畏，受持学戒。
- (2) 少欲，少事，少务。
- (3) 饮食知量，对饮食不起欲想。
- (4) 初夜，中夜不着睡眠，精勤思惟。
- (5) 住空闲林中，离诸喧闹。

出家二众要做到这五项应该不难，问题是在有否正见、正念和正智、肯身体力行吗？从南传佛法的寺院情况来看，这些条件都在那里。北传佛法的寺院情况稍为不同，但这些条件也在那里。在家众要得到这五个条件则一定要去寺院或禅修场所，若家中人少或有静房那也可以进行安般念业处的修习。

世尊对比丘说：「诸比丘！于此入出息念定，修习，多修(习)者，则寂静，殊妙，无染，乐住，而恶不善法生，随忽消灭。」（《相应部》，入出息相应，《毘舍离经》）

为何世尊这么说呢？一个禅修者能以正确的方法调服心念，恶不善法生时，择法对治，而得寂静，清淨，远离垢染，所以殊妙。

安般念的修习在《大念处经》里世尊这么教导：

「诸比丘！于此，比丘住森林，住树下，住空闲处，而结跏趺坐，身正直，思念（念住）现前(呼吸)。

彼正念而入息，正念而出息，

(1)或长入息，而知：“我在长入息”，

又长出息者，知：“我在长出息”。

(2)又短入息，知：“我在短入息”，
又短出息者，知：“我在短出息”。

(3)修习：“我觉知（息）全身而入息”，
修习：“我觉知（息）全身而出息”。

(4)修习：“我止(平静息)身行而入息”，
修习：“我止(平静息)身行而出息”。」

「住森林，住树下，住空闲处。」这段经文指禅修的场所必须是安静而不吵杂的，故此森林，树下或空闲处是最适宜的场所。除此之外，在家中修持的人，还要注意不要有收音机，电视，杂志，手机或电话，小孩以及小动物如猫狗等的骚扰。

「结跏趺坐，身正直。」其次是行者本身的姿势，结跏趺坐是指盘腿而坐，不论是散盘，单盘或双盘都可以，坐时要正，背部要直，以免长久坐产生背痛，这稳定的姿势有助于使心平静。

「思念(念住)现前(呼吸)。」这是把心安住在呼吸，安般是止禅的法门。我们的心从无始以来常随六个根门奔驰不息，当修安般时，眼门、耳门、舌门与身门都已平静，鼻门随着自然的呼吸，不需加以控制，意门因为常要配合六门，常多散漫，故以意门观察鼻门的出入息来修习培养正念。事实上，在未达到安止定前，就连有禅定经验的修行者都会被纷起的杂念牵走。

「正念而入息，正念而出息。」在注意出入息时，集中正念在鼻孔或人中的部位。用出入息来使身平定以及心也平定。

「长入息，知我在长入息，长出息，知我在长出息。」这是要认识呼吸的第一步，长呼吸会使息微细，可以培养起定力。

「短入息，知我在短入息，短出息，知我在短出息。」这是认识呼吸的第二步，认识到呼吸就会认识它跟身体的密切关系。知道呼吸支配身体，知道身体是‘肉身’，呼吸是‘风身’，故称内身观身。

「修习我觉知（息）全身而入息，修习我觉知（息）全身而出息。」这是认识呼吸的第三步。这是指正念觉知呼与吸气的整个过程。

「修习我止(平静息)身行而入息，修习我止(平静息)身行而出息。」这是认识呼吸的第四步。它指修习出入息一段时间后，若正念

不散漫，气息会从开始时粗显有声到气息平静和微细的阶段，修行的人只要注意呼吸就是了。

佛的众多弟子中，安般念是最常用以证果的法门。修习安般念有十六行相，这在[清净道论][8]里有很详细的讨论，这里只作简单的介绍。培育安般念(出入息)以对付散漫心。佛陀教导罗睺罗(Rahula)修习安般念的十六步骤([大罗睺罗经] Maha-Rahulovada Sutta, 以下括号内的是从[大罗睺罗经]引的。):

- (1) 正念入息，正念出息。
- (2) 知长息，知短息。
- (3) 知入息的全部过程，知出息的全部过程。
- (4) 知缓慢入息，知缓慢出息(觉知寂止身行出息，身行入息)。

佛强调修习安般念要有正知正念，正知是知道，以心观察真相。正念是不糊涂，不散乱。以这两种心的状态来观察我们的呼吸。修习的时候不要给自己不必要的压力，放松身心来修习。因为进入定的境界对许多人来说是一种崭新的领域，很多人怕入定之后，不能回来了。这是没有任何事实根据的无聊恐慌。修习我觉知长出息和长入息，短出息和短入息。并修习觉知一切身出息，身入息。寂止身行是指心安定时无有热恼，故身心寂静，难辨出入息。这四相是给初学者修习观身念处而说的。

- (5) 体验喜入息，体验喜出息(知喜)。
- (6) 知念生灭入息，知念生灭出息(知乐)。
- (7) 知念止息入息，知念止息出息(知心行)。
- (8) 有全知觉(受与想)入息，有全知觉出息(知寂止心行)。

这喜是二禅的禅支，必须出定，观喜的特相，就会知它是会衰坏的，因而心不痴，而只知喜。乐是指身乐与心乐，或身轻安与心轻安。心行是指觉知受、想二蕴。寂止心行是指粗的心行止息。这四相是给证得禅那的人修习观受念处，佛陀教罗云修安般念的方法加了观受的部分。

- (9) 知乐入息，知乐出息(知心我将出息，我将入息)。
- (10) 知定入息，知定出息(令心喜悦)。
- (11) 知心解脱入息，知心解脱出息(令心等持)。
- (12) 知幻化入息，知幻化出息(令心解脱)。

知心是指从初禅至四禅而言。令心喜悦是指依止观而生喜悦，观后以与禅相应的喜为所缘而生喜。令心等持是指令心住于禅那。令心解脱是指在初禅令心解脱于五盖，在二禅令心解脱于寻与伺，

在三禅令心解脱于喜，在四禅令心解脱于苦与乐；或者在出定观时，以无常观令心解脱于常想，以苦观令心解脱于乐想，以无我观令心解脱于我想，以厌离观令心解脱于爱想，以离欲观令心解脱于欲想，以灭观令心解脱于集(生起)想，以舍观令心解脱于执着。这四相是给证得禅那的人修习观心念处。

(13) 知欲解脱入息，知欲解脱出息（观无常）。

(14) 知灭入息，知灭出息（观离欲）。

(15) 知寂灭入息，知寂灭出息（观灭）。

(16) 最后一息的入息，最后一息的出息（观舍）。

观无常先知常，再观五蕴的无常，及它们的生、灭、变、易。观离欲这里有两种，即灭尽离欲，指诸行的刹那坏灭，和究竟离欲。观灭指灭欲与涅槃。观舍有遍舍与慧舍，遍舍是对诸蕴与诸行的舍，慧舍是见到有为的过患而作抉择的舍。这四相是给证得禅那的人修习观法念处。

佛陀指出培育安般念(出入息)，常培育安般念，常修习安般念，可得大果大利益。

佛说过应以法及四念处为自己的归依处，如下段经文所示：

「当知如来不久亦当过去。是故，阿难！当作自洲而自依，当作法洲而法依，当作不异洲，不异依。阿难白佛：世尊！云何自洲而自依？法洲而法依？不异洲，不异依？佛告阿难：若比丘身身观念处，精勤方便，正智正念，调伏世间贪忧；如是外身，内外身；受、心、法法观念处，亦如是说。」([雜阿含 638 經])

禅定

从这里继续修下去，行者就能进入安止定(Appana samadhi)。初禅具有五禅支（五支禅定的要素），那即是寻(vitakka)、伺(vicāra)、喜(pīti)、乐(sukha)、一心(ekaggatā)；二禅具有喜、乐、一心；三禅具有乐、一心；四禅具有一心，最后再修就是舍。这是因为心识一直被净化，越来越细的关系，所以维持禅定的因素（禅支）就一直减少。佛对止的用字意义是心的安祥宁静，心的寂止。对定的用字意义为心的宁静和统一。止与定只是不同程度的心的宁静。在《阿含经》里几乎都是这样的意义。

寻是对出入息的初步认识，一直将心从外面拉回到出入息，当纷乱的心念以安般来逐步平息后，正念就能随着出入息而心不旁鹜，

因此伺就生起，伺是对安般的深一层的认识。寻和伺在有些经文翻译作觉与观（不是观照），‘寻或觉’是对出入息的正念的培育，因为开始修止禅时，心念纷乱，正念不强，常常不能对着目标（出入息）。故此就像在‘摸索’一般的修出入息。等到修了一段时间后，正念强了，能够跟着出入息，那就是‘伺或观’了；就好像在‘看顾’小孩子一样，正念不会偏离出入息。行者也可用数息法，即默念出入息的次数，从一到十，一吸一呼计为一次，这是用来对治散漫的意念。

这时心中对自己的奋斗感到喜悦欢欣，那是喜禅支；身体因为放松，身心感到轻安，那是乐禅支；心中没有杂念，只有正念跟着出入息，那是一境性（一心 ekaggata）定禅支。这是修行者所认知的禅支。

若是在修习出入息时出现禅相（nimitta 勿须开眼看），这禅相是因为定力而产生的，这些亮光产生光明的禅相，定力深时，这禅相会从不稳定而稳定下来，从灰、白到蓝的亮光。

当能够认清五禅支后，那时可修五自在：即是入定自在（samapajjana vasi），住定自在（adhitthana vasi），出定自在（vutthana vasi），转向自在（avajjana vasi）和审察自在（paccavekkhana vasi）。因为这关系到修习第二、第三与第四禅。

从初禅到四禅，诸行会渐次止息和寂灭，这在《杂阿含 474 经》里提到。初禅正受时，言语止息，言语寂灭；二禅正受时，觉观止息，觉观寂灭；三禅正受时，喜心止息，喜心寂灭；四禅正受时，出入息止息，出入息寂灭。故此在初禅时声音是刺（会使禅定退失），二禅时觉观是刺，三禅时喜悦是刺，四禅时出入息是刺。在四禅时出入息的止息（停止），修定的人是不会死的。从身口意行来看，入定先是口行止息，然后身行止息，然后意行止息；出定时意行先动，然后身行，然后口行。

死随念

在《增壹阿含》卷三十五第八经中佛谈到安般念配合死想的修法：要善能思惟死想，此身恶露不净，意在出入息，于中思惟七觉支。念此身不久当死，诸行皆是空寂，幻化无真，如是于出入息中，思惟死想，若能如是思惟，便能脱离老病死苦。

念死（maranānussati）有二法，其一是如理作意「死将来临，命根将断」，以镇伏五盖，生起正念而得证近行定（Upacara samadhi）。其二是钝根者得以如下八法念死：（1）杀戮者追近，（2）死之必然，

(3) 将己与有大名、大福、大力、大神变、大慧、辟支佛、和正等觉者比较，(4) 身为诸多虫类所共居，死缘甚多，(5) 身命无力无主，因须赖出入息，四威仪平衡、冷热平衡、四大平衡、适当食物维生，(6) 寿命不定，因时间、疾病、时刻、死处、生趣都不定，(7) 寿命不长，(8) 寿命刹那相续。如是住于不放逸，殷勤修习断漏。死时不陷于恐惧与昏昧。

南传的死随念课诵文 (Maranāussati)

当我们看到别人死亡时，我们应作如是死随念思惟；生命就像风下之灯，随时它都会熄灭。

一个享有大富贵的人亦都死去，有一天我也将会死。凡是生下来的，都会死去，死魔就像斩首官一般，等待着机会毁灭人。生命从生下来那一天起，不曾停留过片刻，像太阳升起后急急的走向日落。生命的现象犹如闪电、水中泡、叶上的朝露、水中痕、像死敌必定要执行杀人的任务一般。没人能躲避的了死亡。

若具有大福德、大智慧与大神通的佛陀都不免于死，何况是我？每一刻我都在逼近死亡，或因吃错食物、或因身内的疾病、或因外来的创伤，一眨眼而已，生命就结束了。

观禅

在《大念处经》中世尊说：「如是，或于内身之观身而住；又于外身之观身而住；或于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；又于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又对于智识(智慧)所成及忆念(正念)所成，皆会“有身”(只是身而已，不是我的身)之思念现前(建立正念)。彼当无所依而住，且亦不执着世间之任何物而住。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。」

前段经文是解释修止禅，安般念只是止禅的四十种业处 (Kammatthana 修定法门)的一种。这段经文是解释修观禅。观，巴利文 Vipassana 毗钵舍那，义为多方观察，正思择与遍寻思。观照名色法 (Nāmarūpa)，这就是观照五蕴里的色、受、想、行、识蕴。

修安般念到第一、二、三或四禅，出定后就应马上修观禅，因为此时心很纯净，很锐利，能观照色法及名法的生与灭。

观照色法是观完呼吸身，观呼吸身依的缘是什么？它是依靠依处而生起，依处有六：眼、耳、鼻、舌、身与心所依处。

六依处的色法有四：业生色(由业力生)，心生色(由心生)，时节生色(由热能生)与食生色(由消化营养生)。再观照诸色法的无常、苦、无我。观完就观照名法，即受蕴(三受)、想蕴、行蕴(触与思)和识蕴(六识)。

接下来观照色法的因缘如上段分析的，名法的因有过去世的无明、爱、取、行、业五因。

观照的结论是，名色法只是缘法，缘生缘灭之法，因此没有我、人、众生的存在，心中的智慧就生起。靠这样的反复的修习至证道果智为止。因此佛说：「彼当无所依而住，且亦不执着世间之任何物而住。」指的是阿罗汉。故此，修习安般能得大果。

佛指的身有名身与色身。名身指名法中的受蕴(三受)、想蕴(六境想)、行蕴(身语意行)和识蕴(六识)。色身指四大的身体，因为修安般念，所以再观呼吸身里的四界，再细观三十二身分，再细观六依处的四界，再细观四十二身分(地二十分、水十二分、火四分及风六分)

还要观外身，对于自己的亲人家眷，朋友仇人等，凡夫因为缺乏智慧，会生起贪爱，瞋恨，妒嫉，骄傲，邪见等烦恼，若以同样方法观照彼等之名色，也会明白他们也是因缘而建立，因此也会得到同样的结论，那即是无常(变异，组合，坏灭之法)，苦和无我。知道他们也只是名色法而已，自心才能净化。

佛又重复提道，除了观内身、外身，还要观内外身。因为观内外身是观根与尘接触后所生的识，这也是必须加以净化的。又说观生法，观灭法，还要观生灭之法，那是指要观名色法的生，名色法的灭，以及同时观名色法的生灭，那是指观我们的心识。

《清净道论》分析观照的次第，此段经文就是：

- (1) 名色分别智(nāmarūpa vavatthānañāṇa)— 观照名法与色法的智慧。
- (2) 缘摄受智(Paccayapariggahañāṇa)— 观照生起名法与色法诸缘的智慧。
- (3) 思惟智(Sammasanañāṇa)— 观照诸行的无常、苦、无我三相的反复观照的智慧。
- (4) 生灭随观智(Udayabbayañāṇa)— 观照诸名法与色法生灭的智慧。

精进

当我们的的心具有正念追随我们观注的目标时，它必须依赖精勤力来支持正念，这样一来，正念能竭尽所能防止心中烦恼的生起，而除去不善心所，结果只剩下善心所，故此精进力能竭止不善心所，培育善心所，同时也保护心，所以精进力能帮助正念，因此在某些地方精进也称为正断。

精进的四正断是：第一是断除已生起的恶念，第二是防範未生起的恶念，第三是培养起未生的善念，第四是修习已生起的善念。

有十一种方法能培育起精进觉支：

- (1) 思惟四恶道的怖畏；
- (2) 思惟精进的功德；
- (3) 思惟修道；
- (4) 恭敬钵食；（指出家众）
- (5) 思惟七圣财（信、戒、惭、愧、闻、舍、慧）遗产的殊胜；
- (6) 思惟佛的伟大；
- (7) 思惟传承的殊胜；
- (8) 思惟诸梵行者的伟大；
- (9) 远离怠惰之人；
- (10) 与精进者相处；
- (11) 倾向于培育精进觉支。

在《相应部》正勤相应一经的经文中世尊说：「诸比丘！于此有比丘，为对未生之恶不善法不令生，起志欲，精进，发勤，策心而持。为对已生之恶不善法必当断，起志欲，精进，发勤，策心而持。为对未生之善法令生，起志欲，精进，发勤，策心而持。为对已生之善法令住，不忘失，倍修习，广修习，令圆满，起志欲，精进，发勤，策心而持。」

志欲(chanda)是指強烈的善欲，要断烦恼，要得道果，要离輪迴的意願。故此未生(Anuppanna)的善法令其生长，以及已生(Uppanna)的善法令其巩固增长是有必要的。以安般念來說，依出入息精进的修习；於出入息不忘失，倍修习，广修习，令安般念修习圆满，起志欲，精进，发勤，策心而修持。修习安般念到定境，然後修习观照。

道果

若持续长久深观，就能达到以涅槃为目标的智见清净的四道智(magga ñāna)；须陀洹道智，斯陀含道智，阿那含道智与阿罗汉道

智。对四圣谛的苦、集、灭、道四谛的三转十二行(苦谛知、当知、已知；集谛灭、当灭、已灭；灭谛证、当证、已证与道谛修、当修、已修)，而后得须陀洹果，斯陀含果，阿那含果与阿罗汉果。

因为四道智与果 (phala) 不是一蹴可成的，需靠精进与长期的修观才能达到，所以佛说：「诸比丘！比丘如是，于身观身而住。」

在《杂阿含 814 经》里世尊详细谈到修习安般念乃至漏尽：

「世尊告比丘：当修安那般那念，修安那般那念，多修习已，身不疲极，眼亦不患，乐随顺观住，乐知觉，不染着乐。

云何修安那般那念？身不疲倦，眼亦不患，乐随观住，乐知觉，不染着乐。是比丘依止聚落，乃至观灭出息时，如灭出息学，是名修安那般那念，身不疲倦，眼亦不患，乐随观住，乐知觉，不染着乐。如是修安那般那念者，得大果，大福利。

是比丘欲求离欲，恶不善法，有觉有观，离生喜乐，初禅具足住，是比丘当修安那般那念。如是修安那般那念，得大果大福利，是比丘欲求第二，第三，第四禅，慈、悲、喜、舍，空入处，识入处，无所有入处，非想非非想入处。

具足三结尽得须陀洹果，三结尽，贪、恚、痴薄，得斯陀含果，五下分结尽得阿那含果，(五上分结尽)得无量神通力，天耳，他心智，宿命智，生死智，漏尽智者，如是比丘当修安那般那念。如是安那般那念得大果，大福利。」

故此修安般念，能得定，尽诸漏，能由初禅修到第四禅，然后再由第四禅修慈悲喜舍四无量心，修到四无色界禅，乃至四禅八定具足。依自己观修断除三结：身见，疑，戒禁取而证初果，再削弱贪、瞋二结而证二果，再灭除贪、瞋二结而证三果，然后断除五上分结的色爱、无色爱、掉悔、我慢、无明，得诸五神通力，修至漏尽而证阿罗汉果。入灭尽定者因为身暖还在，寿命也未结束，意识还在，所以五根不会败坏。当一个修定者未入灭尽定前必需先对四无色界定修练熟习。从四色界禅定出来后先入空无边处定，让心识知无边的虚空，这时行者没有身念，呼吸停止；然后引导心识进入识无边处定，这时意识所知道的是在无边的虚空中，心识能自在逍遥地心行，没有任阿障碍；当知道那无尽虚空无边识里无有任何识知的目标时，已是无所有处；若行者的心识继续舍弃和净化时，心识对定境（也属法尘）已到非有想非无想的阶段，想是对境的识知，这时想可算停顿，比如一个进入沉睡的人的心识。想虽平息，但心仍是有正知 (ñāta)，正知是心识的功能之一，而灭尽定者是想也息

灭知也息灭，修灭尽定者心里确定入定时间然后把有分心（Bhavanga 生命流）切断。能修到灭尽定者一定能入涅槃。无想定者则是以强大的正念（即正知），使意门不起想（不去识知目标或法尘）而达到心定。

这是一个很殊胜的法门，佛在四十五年的弘法生涯中介绍最多的一个修行法门。

修定功德：有五种

(1) 现法乐住——阿罗汉乐于入定，修习安止定，所以佛说这样做于圣者之律不会损减，有四色界定增上心，叫现法乐居(住)。(《中阿含·周那問見經》)

(2) 毗钵舍那(vipassana)——因为修习安止定是毗钵舍那(观禅)的近因，故此有学人出定时以定心修观，定能使心纯净脱离烦恼的障碍，对诸名色法能如实观知。在南传《大般涅槃经》里佛说：「修戒成就，定则有大利益、大果报；修定成就，慧则有大利益、大果报；修慧成就，心完全由欲漏、有漏、见漏、无明漏等诸漏解脱。」

(3) 神通成就——修习安止定是成就神通(abhiñña)的近因。这些神通有神变、天耳、他心通、宿命通、天眼(生死智)及漏尽通。

(4) 生于胜有——修习禅那的人，若得初禅，死后能生为梵众天的伴侣，达近行定者，能得欲界善趣的胜有。

(5) 得灭尽定——灭尽定是指受想灭定，修定者能得灭尽定的功德，若已得八定(八等至)，能入灭尽定，于七日之中无有心念，能于现法证灭尽涅槃，以十六观智及九次第定得灭尽定之智。

现法乐住

修习安般念就是在培育七觉支的念觉支和定觉支，定觉支要在修习安般念达到四禅。这不只是声闻者要修习出入息念，就连已成正觉的佛陀也在空闲时修习出入息念。

在《杂阿含 807 经》里世尊开示：「世尊告诸比丘：我欲二月坐禅，诸比丘勿复往来，唯除送食比丘及布萨时。尔时，世尊作是语已，即二月坐禅，无一比丘敢往来者，唯除送食及布萨时。尔时，世尊坐禅二月过已，从禅觉，於比丘僧前坐，告诸比丘：若诸外道出家来问汝等，沙门瞿昙於二月中云何坐禅？汝应答言：如来二月

以安那般那念坐禅思惟住。……佛告诸比丘：若有正说，圣住、天住、梵住、学住、无学住、如来住。学人所不得当得，不到当到，不证当证，无学人现法乐住者，谓安那般那念，此则正说。所以者何？安那般那念者；是圣住、天住、梵住、乃至无学（住）现法乐住。」

圣住是指见道见圣谛者，天住是指得初、二、三、四禅者，梵住是指得慈悲喜舍四无量心定者，学住是指学人常修习安般念者，无学住是指证罗汉果的圣者的常住处，如来住是指佛亦常住於安般念。这是众圣者的现法乐住处！

在《杂阿含 810 经》里世尊开示：「佛告阿难：有一法，多修习已，乃至能令二法满足。何等为一法？谓安那般那念，多修习已，能令四念处满足，四念处满足已，七觉分满足，七觉分满足已，明、解脱满足。……身身观念住……受受观念住……心心观念住……法法观念住……如是修习安那般那念，令四念处满足。……佛告阿难：若比丘修念觉分，依远离、依无欲、依灭、向於舍。修念觉分已，满足明、解脱，乃至修舍觉分。依远离、依无欲、依灭、向於舍。如是修舍觉分已。明、解脱满足。阿难！是名法法相类、法法相润。如是十三法。一法为增上，一法为门，次第增进，修习满足。」

法增比丘，澳洲雪梨大觉兰若，2002 年写，2006 年补。
愿众生安乐！

版权所有 © 若欲翻印，请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@hotmail.com

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/> 中华南传上座部佛友协会

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法

<http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400> 学习南传佛法