

從不淨觀到息念觀 – 安那般那法門初探

／蔡文熙

一、前言

原始佛教的具體修行法門中，安那般那法（即所謂的息念觀）流傳至今，仍是一種中庸妥適的修持入手處，顯密各教派分別以各種型態，加以吸納，成為修持佛法的入手法門之一。本文撰寫的目的，係以回歸原始佛教的根本經典「雜阿含經」為主，參照「律藏」、南傳「相應部」、「瑜伽師地論」等有關經論為旨趣，重塑息念觀的原初面貌，並具體指出息念觀所欲對治的修行危機，以便作為吾人修行上的增上緣。

誠如「瑜伽師地論」卷二七所言，有五種修習息念觀的具體方式，分別為「算數修習」、「悟入諸蘊修習」、「悟入緣起修習」、「悟入聖諦修習」、「十六勝行修習」，其間，最為廣泛運用的是「算數修習」，也就是所謂的數息法，目前廣泛運用在接引初機的禪坐數息法，或者淨土宗的十聲阿彌陀佛聖號之方便道，基本上都脫胎自原始佛教的息念觀修行法門，為尊重「雜阿含經」、南傳「相應部」以及「律藏」的專門用語，本文一律以「安那般那息念」，來指稱息念觀的修行法門。

二、不淨觀的修行危機與安那般那息念觀的提出

「安那般那息念」的修行旨趣為何？

根據「雜阿含經」第八一五經的簡要描述為：

「有比丘修不淨觀斷貪欲，修慈心斷瞋恚，修無常想斷我慢，修安那般那念斷覺想。」

簡言之，修「安那般那息念」係為斷除意識浮動、雜念重的修行人而設立的方便法門，同樣的，貪欲心特重者，適宜修持不淨觀，容易發怒、瞋恨心重者，適合修慈心觀，我慢、驕傲心特重者，最好先行修持無常觀，俾便去除我執。

「安那般那息念」法門，在原始佛教的發展過程，原本只是對機而設的方便法門，但是，如果我們對比了「律藏」與「雜阿含經」的經文後，便會發現佛陀之所以慎重闡明「安那般那息念」法門的特殊性，是因為當初提出不淨觀修法時，部份比丘修法失當，僧團內即發生一件不幸的自殺殺人悲劇，佛陀立即提出「安那般那息念」的修法，以取代不淨觀修法可能帶來的危機，並成為比丘律戒中相當嚴肅的課題。

首先，佛陀當初提出不淨觀，是為了對治貪欲心重的修行人而設立的方便法門，並大力稱讚不淨觀的功德，誠如「雜阿含經」第七四一經所述：

「當修不淨觀，多修習已，當得大果、大福利。云何修不淨觀，多修習已，得大果、大福利？是比丘不淨觀俱念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；修擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。」

不淨觀原係三十七道品中七覺分的基礎工作，頗能獲得大的福報，理應廣泛推展出去，成為基礎佛教的核心修行法門。

不過，根據「雜阿含經」第八〇九經的記載，佛陀讚歎不淨觀修行的功德利益後，有部

份的比丘，「極厭惡身，或以刀自殺，或服毒藥，或繩自絞，找巖自殺，或令餘比丘殺」，僧團內部因為修習不淨觀不當機而引發自殺殺人的悲劇，其間，鹿林梵志子更在魔天的讚歎殺人事件為一令「未度者度，未脫者脫，未穌息者令得穌息，未涅槃者令得涅槃」的大功德行為，鹿林梵志子遂在此種邪光的趨使下，誘引修息不淨觀失機者，加以殺害，人數多達六十人之多。

佛陀係在布薩說戒之日，發現比丘急速短少後，察覺不淨觀修法的危機，便立即提出「安那般那息念」的法門，取代不淨觀。

此項僧團內部因為修習不淨觀發生自殺殺人的悲劇事件，不只「雜阿含經」、南傳「相應部」有所記載，「律藏」中更以肅嚴的態度，加以面對。不論是「五分律」、「摩訶僧祇律」、「四分律」等經典，均一致在四波羅夷法的殺戒中，特別舉出此項自殺殺人事件，作為比丘戒當中最為嚴重的戒律之一，因此，修習「安那般那息念」的法門便為佛教內部主要的基礎法門，取代可能引發修行危機的不淨觀，這也是吾人反觀原始佛教修行次第，應該加以注意的歷史事件，防止悲劇的再度上演。

此後佛陀雖未全面禁止不淨觀法門，然而「安那般那息念」已取代不淨觀，成為佛教內部修持的法門，同時，「安那般那息念」也含攝了原始佛教卅七道品（四念住、四正斷、四神足、五根、五力、七等覺、八聖道），成為卅七道品的根本持修工作，誠如「雜阿含經」第八一〇經所述：

「何等為一法？謂安那般那念，多修習已，能令四念處滿足，四念處滿足已，七覺分滿足，七覺分滿足已，明解脫滿足。」

三、重建「安那般那息念」的息念法門

「安那般那息念」的息念法門，在原始佛教中既然扮演如此核心的地位，以下將重塑「安那般那息念」的法門面貌，讓吾人在修習更有所依據。

首先是修習「安那般那息念」的助緣，也就五法助緣：淨戒、少事務、飲食知量、初後夜不著睡眠、離諸憤鬧空閒林中。

所謂五法助緣，係根據「雜阿含經」第八〇一經的記載，本經在巴利文本文從缺，茲將此段經文引述如次：

「有五法多所饒益，修安那般那念。何等為五？住於淨戒波羅提木叉律儀，威儀、行處具足，於微細罪能生怖畏，受持學戒，是名第一多所饒益，修習安那般那念。復次，比丘！少欲、少事、少務，是名二法多所饒益，修習安那般那念。

復次，比丘！飲食知量，多少得中，不為飲食起求欲想，精勤思惟，是名三法多所饒益，修安那般那念。

復次，比丘！初夜、後夜，不著睡眠，精勤思惟，是名四法多所饒益，修安那般那念。

復次，比丘！空閒林中，離諸憤鬧，是名五法多種饒益，修習安那般那念。」

檢視上述五種助緣修法中，特別點出怖畏細罪，減少欲望但反對斷食，精進修行但反對不倒單，空閒林中閉關修行但反對澈底遠離人群，可說是修習「安那般那息念」的中道助緣條件。

其次，應如何修習「安那般那息念」法門？

不論是「律藏」或「雜阿含經」，均對修習「安那般那息念」法門，出具體的步驟，本文謹以「雜阿含經」第八〇七經中一段最典型的描述，加以說明：

「我於此二月，念安那般那多住思惟，入息時念入息如實知，出息時念出息如實知；若長，若短；一切身覺出息念如實知；身行休息入息念如實知……乃至滅出息念如實知。」

檢視有關的經文，我們便可以指出，原始佛教有關「安那般那息念」的修法中，主要的修法精神，在於「如實知」出入息的生滅，出入息的長短、次數、善惡、先出後入還是先入後出，不是主要關切的間焦點。

事實上，當我們如實觀照出入息的生滅，便達到安那般那息念修法的旨趣—斷覺想，此間雖然還有粗思維住與微細思維住的次第存在，但基本的旨趣與修法精神，仍是「如實知」出入息。

其次，將探討修習「安那般那息念」與閉關的互動關係。

誠如前面提及修習「安那般那息念」的五法助緣中，第八〇一經提及「空閒林中，離諸憤鬧」，很容易令人聯想修習此項法門是否一樣要遠離人群，甚至採取嚴格的閉關手段？

誠如「雜阿含經」第八〇三經中，描述佛陀僧團比丘修習「安那般那息念」的一般情形為：

「是比丘若依聚落、城邑止住，晨朝著衣持鉢，入村乞食，善護其身，守諸根門，善繫心住。乞食已，還住處，舉衣鉢，洗足已，或入林中、閒房、樹下，或空露地，端身正坐，繫念面前，斷世貪愛，離欲清淨……」

本段經文描述原始僧團作息起居，相當平實中庸，並未刻意強調遠離群眾，反而指出「依聚落、城邑止住」，也未刻意要求修行的場所，必須如何佈置，反而是無所住地「或入林中、閒房、樹下，或空露地」，這可說是原始僧團修習「安那般那息念」法門時的中庸態度。

至於釋迦牟尼佛自身修習「安那般那息念」法門，根據「雜阿含經」的記載，佛陀曾採取為期二個月之久的閉關，以精進修習此項法門，俾便從粗思維住提昇至微細思維住，證得聖住、天住、梵住、學住、無學住、如來住的境界。

根據「雜阿含經」第八〇七經的記載，佛陀為精進修習「安那般那息念」法門，所採用的二個月閉關法則為：

「爾時，世尊告諸比丘：我欲二月坐禪，諸比丘勿復往來，唯除送食比丘及布薩時。」

爾時，世尊作是語已，即二月坐禪，無一比丘敢往來者，唯除送食及布薩時。」

佛陀在精進修習過程中，只有在飲食與誦戒布薩二種情形下，才與比丘有所接觸，為期二個月之久，可說是對有意精進閉關的修行人，提供了較為中庸的閉關之道，避免個人獨居長期閉關，忽略戒律的危機。

本文前面曾提及修持「安那般那息念」法門時，須具備五種助緣—淨戒、少事務、飲食知量、初後夜不著睡眠、離諸憤鬧空閒林中，這是外部的助緣，若根據「瑜伽師地論」有關「雜阿含經」、「安那般那息念」法門的後設分析，則提出「五種障礙法」，可說是有意修習「安那般那息念」人士，最值得警惕的內部修行危機，經由外部五種助緣與內部五種障礙的對治，使得此項根本修習法門更加圓熟。

誠如「瑜伽師地論」所云：「修習如是入、出息念，爾時應知五障礙法：一者，於其外緣，其心散亂；二者，入出息轉，有所艱難；三者，掉舉、惡作纏現在前；四者，昏沉、睡眠纏

現在前；五者，樂與道俗共相雜住。如是五法，於未得定欲求心定，及得定已倍復增長，當知一切能為障礙。」

「瑜伽師地論」所展現的這五種障礙法，可說是修習「安那般那息念」的具體經驗之談；而本文開頭曾提及「瑜伽師地論」主張的五種修習「安那般那息念」法門，更是將「安那般那息念」予以全面性的開展與重構，成為唯識學者以及相關的大乘行人，修持的主要依據。

四、結語

當我們重新檢視了「安那般那息念」的原始面貌，再回顧禪宗的數息法，淨土宗的持十聲佛號，密宗的善惡業觀想出入息，可說是「安那般那息念」修法，隨著佛教的開展而逐漸衍生出來的方便之道，當我們直接面對「安那般那息念」的原始風貌，便可以幫助我們從自己的根器中，抉擇出更適合自己心性的方便法門，不必偏守一隅，坐井觀天。

