

《長部·大念處經》中觀呼吸法門與《瑜伽師地論》中阿那般那念之比較

釋大寂*

摘要

觀呼吸是從原始佛教開始就有的修行方法，有時候佛陀單獨說明這個方法，但本文處理的是佛陀在《長部·大念處經》的經文脈絡中所講說的觀呼吸法門。另外，後代《瑜伽師地論》也提到這個方法，但與〈大念處經〉的修行工夫有什麼異同之處，故有一併探討的必要。

當代的學術研究成果中，有不少研究《阿含經》阿那般那念的作品，但至今為止，尚無人針對《長部·大念處經》與《瑜伽師地論》的阿那般那念作比較研究的，故本文起了一個帶頭的作用。

在正式進入兩者的比較前，先考察一下阿那般那念的字義，分別了解梵文與巴利文的原字。接下來從歷史的角度探察此修法在印度與中國各別的起源。

《瑜伽師地論》出現數息法，這是在佛陀時代所沒有的方法，為什麼會有如此的演進，本文也作了若干考察。

關鍵字：觀呼吸、阿那般那念、安般念、大念處經、瑜伽師地論

*華梵大學東方人文思想研究所博士生

《長部·大念處經》中觀呼吸法門與《瑜伽師地論》中阿那般那念之比較

釋大寂

壹、前言

原始佛教聖典可分兩大系：即北傳佛教之四部《阿含經》與南傳佛教之《相應部》、《中部》、《長部》、《增支部》。本文對於「觀呼吸法門」的討論範圍，主要將定在南傳《長部·大念處經》與北傳《中阿含經·因品念處經》，然後旁伸到其餘相關的資料。為什麼以這兩部資料為主？因為〈大念處經〉與〈因品念處經〉是佛陀講說四念處法門的資料，兩種文本在同樣是敘述四念處的文脈下，各方面相似度很高，並都把觀呼吸法介紹出來。

另外，題目所標之「《瑜伽師地論》中阿那般那念」，瑜伽師特指《瑜伽師地論》的論師，他們所教的法教與佛陀法教之風格，已經很不一樣，內容也有差異，故本文特別在觀呼吸法門上，以原始佛教與瑜伽行派來做一比較。依此比較可以從後代論師所說的部分，看出佛陀未說的部分，也可以從佛陀已說的部分，看出論師們在方法上的改變。

比較的結果，主要是幫助我們從雙方的共同點上更能掌握觀呼吸之方法，並從相異點上發現方法的演變或進展。

貳、文獻回顧

歷年論文多是以研究《阿含經》的安般念為主，尚無像本稿將《長部·大念處經》與《瑜伽師地論》的觀呼吸法門作比較研究的。研究《阿含經》安般念的文獻計有：覃江的〈《阿含經》中的安般念〉，¹劉昌煒的〈印度禪與安般禪概論〉，²釋慧命的《《阿含經》之六隨念初探》，³林崇安的〈世尊時期止觀法門的實踐〉⁴及〈《阿含經》的成佛之道〉⁵，釋空理的〈「安那般那」初探〉，⁶釋宗麟的〈《阿含經》念佛法門初探〉，⁷釋心行的〈《阿含經》的「四念處」與《壇經》的「無念」〉，⁸黃夏年的〈《阿含經》念佛理論研究〉，⁹能護的〈世尊

¹ 覃江，〈《阿含經》中的安般念〉，《宗教學研究》，第2期，2003，pp.117-121。

² 劉昌煒，〈印度禪與安般禪概論〉，《華梵佛學年刊》，創刊號，台北：中華學術佛學研究所，1982。

³ 釋慧命，《《阿含經》之六隨念初探》，台北：中華佛學研究所，1993。

⁴ 林崇安，〈世尊時期止觀法門的實踐〉，《中華佛學學報》，第十期，台北：中華佛學研究所，1997。

⁵ 林崇安，〈《阿含經》的成佛之道〉，《法光雜誌》，1997。

⁶ 釋空理，〈「安那般那」初探〉，《福嚴佛學院第八屆初級部學生論文集》，新竹市：福嚴佛學院，1999.06.01，pp. 627-650。

⁷ 釋宗麟，〈《阿含經》念佛法門初探〉，《第二屆兩岸禪學研討會論文集——念佛與禪》，慈光禪學研究所，1999。

⁸ 釋心行，〈《阿含經》的「四念處」與《壇經》的「無念」〉，《慈光禪學學報》，創刊號，慈光禪學研究所，1999。

⁹ 黃夏年，〈《阿含經》念佛理論研究〉，《宗教學研究》，第2期，2001。

的安那般那到天台六妙法門>，¹⁰蔡耀明的〈《阿含經》的禪修在解脫道的多重功能〉，¹¹佛使尊者的《觀呼吸》，¹²帕奧禪師的《觀呼吸與觀四界》，¹³釋覺華的〈《觀呼吸》十六階段之研究〉。¹⁴

另外，有釋惠敏的，《聲聞地における所縁の研究》¹⁵與〈鳩摩羅什所傳「數息觀」禪法之剖析〉，¹⁶前者有涉及到阿那般那的部分，後者不是針對《阿含經》的安般念，而是研究鳩摩羅什《坐禪三昧經》的數息觀，但由於文中提到《瑜伽師地論》的十六勝行，將是本文的參考文獻之一。

其中，與本文相關且對本文有幫助者，計如下：覃江的〈《阿含經》中的安般念〉，主要是依據《雜阿含經》與《增壹阿含經》，並將安般念的修習次第整理為四要點，即資糧、前行、修習及證果。佛使尊者的《觀呼吸》，本書非常系統地介紹觀呼吸的修法，從前行與環境的注意，經過禪定的修習，一直到十六勝行，在在表達出觀呼吸作為佛陀一種很完整的修學系統。釋覺華的〈《觀呼吸》十六階段之研究

¹⁰能護，〈世尊的安那般那到天台六妙法門〉，《閩南佛學院學報》，第 1 期，2001。

¹¹蔡耀明，〈《阿含經》的禪修在解脫道的多重功能〉，《正觀雜誌》，第 20 期，2002。

¹²佛使尊者著，鄭振煌譯，《觀呼吸》，初版，台北市：慧炬出版社，民 85。

¹³帕奧禪師，歸零編譯，《觀呼吸與觀四界》，第一版，中壢市：財團法人內觀教育基金會，1999。

¹⁴釋覺華，〈《觀呼吸》十六階段之研究〉，《慧炬雜誌》，第 481-484 期，2004。

¹⁵釋惠敏，《聲聞地における所縁の研究》，山喜房出版社，1994。

¹⁶釋惠敏，〈鳩摩羅什所傳「數息觀」禪法之剖析〉，《佛教思想的傳承與發展——印順導師九秩華誕祝壽文集》，台北市：東大，1995.04.01，pp. 257-290。

>在前書的基礎上，綜合討論佛使尊者、《清淨道論》、《阿含經》以及天台智顛之《釋禪波羅蜜》的十六勝行。

釋空理的〈「安那般那」初探〉，將阿含經系、乃至諸阿毘達摩典籍中有關安那般那修法的觀念，整個搜集出來，而呈現出一傑出的文獻整理工作，他也提到《瑜伽師地論》的阿那般那念，有助於本文的研究。帕奧禪師的《觀呼吸與觀四界》，應用了《長部·大念處經》，此經即本文的研究對象，但本文主要以喜戒禪師的版本，這裡帕奧禪師的版本提供本文多一種對照，而且帕奧與喜戒兩人的解釋也不完全相同，故對本文的研究很有幫助。

本文的重點主要是搜集和整理文獻，施舟人認為文史工作者主要是通過這樣的工作來保存古老的文化。¹⁷本文即從事如此的工作，在此基礎之上，如果有創新之見地，純粹是整理出心得而有的創見。

參、觀呼吸字義與源流

觀呼吸是原來梵文或巴利文的意譯，為什麼？因為其音譯是安般念、安那般那念或阿那般那念。今舉阿那般那念為例來說明，其梵語為u nu pu na-smf ti，u nu pu na 這個字因梵文的連音規則而連在一起，把它拆開的話，成為u nu 與pu na，一般而言，u nu 原來是遣來的意思，轉而指入息，pu na 原來是遣去的意思，轉而指出息。smf ti 原本是追憶或想起的意思，許多大小乘經論中，如《俱舍論》

¹⁷ 施舟人，〈文化基因庫——關於文史學的作用與前景〉，《中國文化基因庫》，北京大學出版社，2002。

與《八千頌般若》等，將它譯為「念」。¹⁸故 u nu pu na-smf ti 的意思即是「入出息念」。

《大安般守意經》、¹⁹《解脫道論》、²⁰《雜阿毘曇心論》²¹及《俱舍論》²²都同意 u nu 是遣來、u pu na 是遣去的意思，唯《大毘婆沙論》卷二十六還有相反解說的記載：

此中持來者，謂入息。持去者謂出息…。有作是說：
出息名持來，入息名持去。有餘師說：煖息名持來，
冷息名持去。復有說者：上息名持來，下息名持去。
評曰：此中初說為善。²³

雖然有些人的看法剛好相反，把出息當持來，把入息當持去，但毘婆沙仍評論，「初說為善」，即持來為入息，持去為出息。根據惠敏法師在《聲聞地における所縁の研究》〈阿那波那語義〉的研究，毘婆沙師有解釋，《大毘婆沙論》卷 26 及《順正理論》卷 23 均有記載：

¹⁸ 林光明、林怡馨編譯，《梵漢大詞典》，初版，臺北市：嘉豐，2004，p.1184。

¹⁹ 《大安般守意經》，「聽說安般守意，何等為安？何等般？安名為入息，般名為出息，念息不離是名為安般。」（T15, p.165a）

²⁰ 《解脫道論》，「云何念安般…安者入，般者出，於出入相，彼念隨念正念，此謂念安般。」（T32, p.429c）

²¹ 《雜阿毘曇心論》卷 8 云：「安般念今當說，安那者持來，般那者持去，亦名阿濕波袈婆濕波袈。念者憶念，於安那般那審諦繫念心不虛妄，修習彼念故說修。」（T28, p.934a）

²² 《俱舍論》卷 23 云：「言息念者，即契經中所說阿那般那念。言阿那者，謂持息入，是引外風令入身義；阿波那者，謂持息出，是引內風令出身義，慧由念力觀此為境，故名阿那阿波那念。」（T29, p.118a）

²³ 《大毘婆沙論》，（T27, p.134a）

謂將生時息風先入，息風入已名為已生。…有餘師說：臨欲生時息風先出，息風出已名為已生。…評曰：此中前說為善。²⁴

謂諸有情處胎卵位，先於臍處業生風起，穿身成穴如藕根莖。最初有風來入身內，乘茲口鼻餘風續入，此初及後名入息風，此入息風適至身內，有風續出名出息風。²⁵

他們是從生命開始的立場來解釋，人要出生時，息風先入，雖然餘師持相反看法，毘婆沙師仍許可「息風先入」。《順正理論》也認為人在胎位時，最先是有風進入體內，先有入息風，後有出息風。

阿那般那念，巴利文為 *u nu pu na-sati*，*u nu pu na* 的解釋與梵語一致，*sati* 譯為「念」，意思是 *wakefulness of mind*，心的警覺狀態。整個字 Childers 的巴英字典解釋為：

*u nu pu na-sati is one of the Kammatthanas and consists in fixing the attention on the inspiration (吸氣) and expiration (呼氣) of the breath while meditating successively on certain ideas.*²⁶

²⁴釋惠敏，《聲聞地における所縁の研究》，山喜房出版社，1994, p.198；《大毘婆沙論》，(T27, pp.133c~134a)。

²⁵釋惠敏，《聲聞地における所縁の研究》，山喜房出版社，1994, pp.197-198；《順正理論》，(T29, p.673a)。

²⁶ Childers, R.C., *Dictionary of the Pali Language*, India: Gyan Publishing House, 2003, p.466b.

另一由 Davids 與 Stede 編輯的巴英字典，簡短地將 *u nu pu na-sati* 解釋為：「concentration by in-breathing & out-breathing」。²⁷ 觀呼吸的技巧就是把注意力固定在吸氣與呼氣的特定概念上，簡單的講，就是「修入出息念」²⁸。綜合上述梵文與巴利文原意，譯為「入出息念」是較正確的譯法，但考量到現在有些人用較口語的說法「觀呼吸」，如鄭振煌翻譯佛使比丘的《觀呼吸》，不只書名，其內容也多用觀呼吸之譯法，故本文不排斥用此較通俗之譯法。

關於觀呼吸法門的源流，最早可追溯到印度本土的宗教，蘇淵雷與巫白慧同認為佛教的安般念源於《奧義書》。²⁹ 婆羅門教的《瑜伽真性奧義書》就有「制氣術」的教導，³⁰ 屬瑜伽八支之一。黃心川與陳兵以為這種瑜伽術與佛教禪法一同傳入中國，對中國的武術與養生發生很大的影響。³¹

「禪」(dhyāna) 在印度本土宗教，是一種古老的修行方法，目標是為了達到「神我合一」，與佛教「涅槃」的觀念有很大的不同，佛教並不以神我合一為究竟的解脫法。³² 木村泰賢提示奧義書

²⁷ Davids T.W.R. and Stede W., *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary*, London: The pali text society, 1979, p.101.

²⁸ 釋空理，〈「安那般那」初探〉，《福嚴佛學院第八屆初級部學生論文集》，新竹市：福嚴佛學院，1999.06.01，pp. 627-650。

²⁹ 蘇淵雷，〈中國禪學史·早期禪法〉，《華東師範大學學報·哲社版》，第 2 期，1996；巫白慧，〈印度早期禪法初探——奧義書的禪理〉，《世界宗教研究》，第 4 期，1996。

³⁰ 徐梵澄譯，《五十奧義書》，中國社會科學出版社，1995，pp.883-910。

³¹ 黃心川，〈印度瑜伽與少林武功〉，《佛學研究》，1995，pp. 136-141；陳兵，《佛教禪學與東方人明》，上海：上海人民出版社，1992，p.654。

³² 木村泰賢著，歐陽瀚存譯《原始佛教思想論》，台北市：台灣商務印

裡的禪修法，除了調息、調身、調心外，還要重覆念誦「唵」(Om)來進入禪定。³³念 Om 的方法，在佛教純粹的觀呼吸法門中是沒有的，只有在密宗修法中或北傳蒙山施食等密法中才看到。

觀呼吸法門在中國佛教源流方面，最早傳譯到中國的禪經，是在後漢（約 148~171）時期由安世高在洛陽所譯出的《安般守意經》。³⁴與安世高同時的支婁迦讖，則譯出了大乘禪經，如《般舟三昧經》。但後漢到東晉比較流行的是安世高的安般念修法，³⁵大乘禪法的流行要到鳩摩羅什來華以後才開始。鳩摩羅什的禪法之所以能取代安世高的禪法，或許是因為他的《坐禪三昧經》是抄撰了歷來眾家禪法的集要(眾家禪要)³⁶，從歷史看來，後代作品比起前代作品，一直存有這種優勢。與鳩摩羅什同時的佛陀跋陀羅（Buddhabhadra），所譯出的《達磨多羅禪經》，相對而言，就比較沒受到重視了。因此，安般念在中國源流方面，最早可推至安世高的《安般守意經》。

書館，1980，p.54。

³³木村泰賢著，高觀廬譯，《印度哲學宗教史》，台北市：台灣商務印書館，1988，p.294。

³⁴《出三藏記集錄上》卷二，T55, p.5c；釋覺華，〈《觀呼吸》十六階段之研究（一）〉，《慧炬雜誌》，第 481、482 期合刊，2004，p.53a。

³⁵鎌田茂雄著，關世謙譯，《中國佛教史》，台北市：新文豐出版社，1987，p.97。

³⁶釋惠敏，〈鳩摩羅什所傳「數息觀」禪法之剖析〉，《佛教思想的傳承與發展——印順導師九秩華誕祝壽文集》，台北市：東大，1995.04.01，p.258。惠敏法師在注解 4 提到，佐藤泰舜(1931b)推論云：本經或許是在西北印度或西域某國，由某人整理諸家有關禪法之要集，而羅什三藏漢譯之；或者是羅什三藏在教示僧叡之際，自己編纂翻譯而成的(《國譯》之解題，p.4c)。

肆、佛陀為何教導觀呼吸法

佛陀教導觀呼吸法門，單刀直入的說，應是為了對治諸比丘修不淨觀所產生的自殺行為，這個事實在各經律中有大量的記載，南北傳的律藏³⁷與《雜阿含經》第 815、819 經，以及《相應部》〈入出息相應〉、〈毘舍離〉等，都記錄了同一事實。今舉《雜阿含經》為例來說明：

世尊至十五日說戒時，於眾僧前坐，告尊者阿難：「何因何緣諸比丘轉少、轉減、轉盡。」阿難白佛言：「世尊為諸比丘說修不淨觀，讚歎不淨觀。諸比丘修不淨觀已，極厭患身，廣說乃至殺六十比丘。」……佛告阿難：「是故我今次第說，住微細住，隨順開覺。……阿難！何等為微細住多修習，隨順開覺，已起、未起惡不善法能令休息，謂安那般那念住。」³⁸

當時有許多的比丘修成不淨觀後，開始厭患這身臭皮囊，於是乎演變成大約有六十位比丘自殺及令他殺的事件。為了避免悲劇重演，於是在阿難尊者的請求下，釋尊便宣說了另一甘露法門——安那般那念。

後代毗婆沙師認為觀呼吸的修法還有其它重點：

復次，以持息念所緣，憐近無種種相，無次第不依有情，任運而轉，由此速能引四念住，是故偏說。若不

³⁷ 《摩訶僧祇律》卷 4，T22, p.254；《十誦律》卷 2, T23, pp.7-8；《鼻奈耶》卷 1, T24, p.855；《四分律》，T22, p.7；《五分律》，T22, p.576。

³⁸ 《雜阿含經》卷 29 (T02, no. 99, p. 207, c19-p. 208, a3)

淨觀，與此相違，是故不說。復次，以持息念，唯內道起，不共外道，由此速能引四念住，是故說。若不淨觀，外道亦起，不能速疾引四念住，是故不說。³⁹

觀呼吸除了可以避免自殺事件，照毘婆沙師的看法，有兩個重點，一者、觀呼吸能迅速引起四念住的成就，二者、觀呼吸唯內道有，乃不共外道之法門。第一點或許還可理解，但第二點唯內道有似乎有點牽強，因為前文已敘述過，制氣術早在婆羅門教的傳統中就有，它是瑜伽八支修法之一，毘婆沙師豈能以此作為不共外道之特色，實令人費解。或許毘婆沙師的意思是在細部操作方法上，與外道不共，因為外道有配合 Om 字而修的，目的是神我合一，凡此皆與內道不合。

伍、《長部·大念處經》之觀呼吸法門

以下的介紹，涉及經文時，以四種版本交相比對，即：《長部·大念處經》、《中阿含經》、喜戒禪師版本及帕奧禪師版本。

這裡所使用的《長部》是通妙譯的《漢譯南傳大藏經》第七冊，由高雄市元亨寺妙林出版社出版發行。⁴⁰這一經剛好與《中阿含經·因品念處經》相似，因此擬同時以這兩經來對照研究，並得出修學方法。文本的對照中加入喜戒禪師與帕奧禪師的版本，是因為這兩個版本同樣採用《長部·大念處經》，又有兩位禪師自己的解釋，使得經文中有些難解之處，得以解決。元亨寺的版本由於譯自日文，已經是經過一

³⁹ 《大毘婆沙論》卷 26，T27，p. 134c.

⁴⁰ 通妙譯，《長部·大念處經》，《漢譯南傳大藏經》第七冊，高雄市：元亨寺妙林出版社，民 83，p. 275.

手又轉譯的了，喜戒禪師版本的經文，則直接譯自巴利聖典，故喜戒禪師版本對於經文的對照有莫大的助益。

一、 修習處所

在原始佛教的僧團中，修習任何法門之處所往往都是跟山林有關，有時候是在家之大富長者，蓋精舍給僧團修行。觀看佛陀的一生，他總是生活在山林中，總是遠離人群喧囂處，他自己如此，他也教導弟子如此，佛陀總是以身作則。

《長部》	諸比丘！於此，比丘往森林，往樹下，往空閒處而結跏趺坐身正直，思念現前。 ⁴¹
喜戒禪師本	諸比丘！比丘如何安住於身，隨觀身體？於此，諸比丘！比丘前往森林、樹下或隱僻處，結跏趺坐，端正身體，置念面前。 ⁴²
帕奧禪師本	諸比丘！於此，比丘往赴森林，或住樹下，或住空屋，盤腿而坐，端正身體，繫念在前。 ⁴³
《中阿含經》	缺

⁴¹ Ibid..

⁴² 喜戒禪師著，賴隆彥譯，《正念的四個練習》，初版，臺北市：橡樹林文化出版，2005,p.36.

⁴³ 帕奧禪師，歸零編譯，《觀呼吸與觀四界》，第一版，中壢市：財團法人內觀教育基金會，1999，p.1。

雖然喜戒禪師所用的版本同樣是《長部·大念處經》，所以譯文相距不大，但是譯者不同，所以譯出的漢文或多或少不同。又喜戒禪師是南傳禪修與佛學的大師，此版本中對每一部分的經文都有詳盡的解說，故對照時，也將他的版本列入參考。這部分《中阿含經》欠缺。帕奧本比喜戒本簡略，少了「比丘如何安住於身，隨觀身體？」喜戒的「隱僻處」，帕奧為「空屋」。

比丘修行的適宜處所為「森林、樹下、空閒處」，舉要言之，即是隱僻寧靜無人之處，這種場所的特質在於它能提供行者安心辦道，離諸憤鬧，五根不易被五塵所擾動，此時第六意根就不容現起結使，因而促使行者少煩少惱，安心辦道。

覃江把修行的適宜處所歸納在「安般之資糧」，⁴⁴並舉《雜阿含經》，「空閑林中、離諸憤鬧」是佛陀所講第五種能饒益安那般那念之修習的方法。⁴⁵為什麼要到「森林、樹下、空閒處」修行呢？佛使尊者認為初修業者，有「居處障」，他認為一個禪和子必須放棄舒適的寺院，最好到一個完全陌生的環境修行，才不會有所牽掛。⁴⁶在樹下修，優過於在茅屋中修，在空地修，又優過於在樹下修。因為露地沒有任何屏障，直接與任何的危險接觸，包括風雨的侵襲與野獸的威脅，若不是上等根機與大無畏的人，是不可能有的膽量住在那裡的。⁴⁷不過，

⁴⁴覃江，〈《阿含經》中的安般念〉，《宗教學研究》，第2期，2003，p.118.

⁴⁵《雜阿含經》卷29，T2，p.206a.

⁴⁶佛使尊者著，鄭振煌譯，《觀呼吸》，初版，台北市：慧炬出版社，民85，pp. 18-19。

⁴⁷《大乘本生心地觀經》，T3，p. 316b，「上根菩薩發是願言：願我未得成佛已來，常於露地長坐不臥。中根菩薩……於樹葉中常坐不臥。下根菩薩……於石室中常坐不臥。」最上等的人直接在露地修，次一等的是住於樹下，僅有

如果是在樹下修，佛使尊者建議「必須尋找完全隱蔽的樹才行，免得受到好奇的旁觀者干擾」。⁴⁸

上文《長部》的最後一句話為「思念現前」，到底是令什麼樣的念現前呢？此即念觀呼吸之法門，於下文說明。

二、觀呼吸

比丘在結跏趺坐與端正身體後，欲令「思念現前」，所念即是：

《長部》	彼正念而入息，正念而出息，或長入息，而知：『我在長入息，』又長出息者，知：『我在長出息。』又短入息，知：『我在短入息，』又短出息者，知：『我在短出息。』修習：『我覺知全身而入息，』修習：『我覺知全身而出息。』修習：『我止身行而入息，』修習：『我止身行而出息。』 ⁴⁹
喜戒禪師本	正念而入息，正念而出息。入息長時，了知：「我入息長。」出息長時，了知：「我出息長。」入息短時，了知：「我入息短。」出息短時，了知：「我出息短。」「我當覺知全入息身而入息。」他如是精進。「我當覺知全

樹葉覆蓋，行者仍大部分直接曝露於大自然。最下等的人在屋內修，也就是說，必須有足夠多的人為的保護，才能夠安心辦道。

⁴⁸佛使尊者著，鄭振煌譯，《觀呼吸》，初版，台北市：慧炬出版社，民 85，p.19。

⁴⁹通妙譯，《長部·大念處經》，《漢譯南傳大藏經》第七冊，高雄市：元亨寺妙林出版社，民 83，pp.275-276.

	出息身而出息。」他如是精進。「我當安定粗的入息而入息。」他如是精進。「我當安定粗的出息而出息。」他如是精進。 ⁵⁰
帕奧禪師本	彼正念而入息，正念而出息。彼長入息，了知：『我長入息。』或長出息，了知：『我長出息。』或短入息，了知：『我短入息。』或短出息者，了知：『我短出息。』『我學覺了全身而入息。』『我學覺了全身而出息。』『我學寂止身行而入息。』『我學寂止身行而出息。』 ⁵¹
《中阿含經》	念入息即知念入息，念出息即知念出息，入息長即知入息長，出息長即知出息長，入息短即知入息短，出息短即知出息短，學[覺]一切身息入，覺一切身息出，學[覺]止身行息入，覺止口行息出。 ⁵²

從上述經文中可得知，「思念現前」所念對象為入、出息，而且要正念於入、出息，全然警覺、專注於入出息。入出息細分的話，又有長息、短息，甚至在整個呼吸的過程都保持覺知，最後可以止息呼吸。四種版本的文字與文意均差不多，唯喜戒本在寂止身行而入出息方面，有較大的不同，喜戒本為「安定粗的入出息而入出息」，這意味著喜戒禪師不認為呼吸可以全然寂止，而是只能讓呼吸變得微細而已。

⁵⁰喜戒禪師著，賴隆彥譯，《正念的四個練習》，初版，臺北市：橡樹林文化出版，2005,pp.36-40.

⁵¹帕奧禪師，歸零編譯，《觀呼吸與觀四界》，第一版，中壢市：財團法人內觀教育基金會，1999，p.1。

⁵² 《中阿含經》，T1, p.582c.

「正念而入息」，落在實修上時，喜戒禪師明確指出，要「將心放在鼻孔上」⁵³，直接在鼻端觀察呼吸的出入，切莫跟隨著呼吸而讓注意力向內或向外。這個重點也為帕奧所同意，他說：

你要在鼻子的下方或鼻孔周圍的部位感覺到它。不要跟隨呼吸跑到體內或體外，只在呼吸掃過及接觸嘴唇上方或鼻孔周圍的部位，覺知呼吸。⁵⁴

關於這一點，《清淨道論》也舉了一個「門衛」的例子，值得參考。就好像守城的人，他只是站在城門口檢查入城與出城的人，而不跟著他們入城或出城，對於城內與城外的人並不去調查：「你是誰？從何處來？到何處去？手內拿的是什麼？」因為這不是他的責任，他只查詢到達城門的人。⁵⁵同樣的道理，行者觀呼吸時，注意力應當像守城的人站在城門口不動一般，行者應讓注意力安放在鼻端不動，於鼻端處讓注意力去觀察呼吸的入與出，就像守城的人站在門口檢查人們的入城與出城。

從經文中可以發現觀呼吸的次第道，一開始的時候，行者只是觀照呼吸的入與出，而不關心它的長或短，觀照長短應該是在觀察出入清楚之後的事。觀察長短又是什麼意思呢？什麼時候觀察長？什麼時候又該觀察短呢？喜戒禪師指出：

⁵³喜戒禪師著，賴隆彥譯，《正念的四個練習》，初版，臺北市：橡樹林文化出版，2005,p.38.

⁵⁴帕奧禪師，歸零編譯，《觀呼吸與觀四界》，第一版，中壢市：財團法人內觀教育基金會，1999，p.2。

⁵⁵覺音造，葉均譯，《清淨道論》，台南縣：財團法人中華佛教百科文獻基金會，二版，民80，p.72.

有時禪修者的氣息恰巧較長，這時他應該了知：「我正呼吸長。」……這並不表示你要為了覺知長的氣息，而須刻意拉長呼吸。⁵⁶

這意思是說，當禪修者坐下來禪修時，有時候可能因為剛做完事，他的呼吸較短而急促，有時候只是在閱讀完經論後坐下來禪修，由於之前沒什麼運動，因此呼吸自然較長而平緩。在這裡，觀察呼吸的長與短並沒有一定的前後順序，完全要視當時的狀況而定。無論如何，只要禪修者一坐下來禪修時，發覺其呼吸較長，就正知呼吸為長，如果發覺一坐下來禪修時，其呼吸為短，就正知為短。

在這個要點上，佛使尊者與喜戒禪師的看法明顯不同。佛使尊者如此解釋長入出息：為了解什麼是長入出息，禪和子必須儘可能拉長呼吸，細部來講，吸氣時使腹部縮到最小，胸部漲到最大，呼氣時使腹部漲到最大，胸部縮到最小。⁵⁷這完全是行者自己刻意做的呼吸運動，非如喜戒禪師所言於自然呼吸中覺察其長短變化。這方面，佛使尊者的說法確實與眾不同，因為帕奧⁵⁸與喜戒的看法一致。

另外，《大念處經》講的「修習：『我覺知全身而入息』」⁵⁹，其中的「全身」到底是什麼意思呢？之所以提出這個問題，是因為經常有

⁵⁶喜戒禪師著，賴隆彥譯，《正念的四個練習》，初版，臺北市：橡樹林文化出版，2005,p.39.

⁵⁷佛使尊者著，鄭振煌譯，《觀呼吸》，初版，台北市：慧炬出版社，民85，p.44。

⁵⁸帕奧禪師，歸零編譯，《觀呼吸與觀四界》，第一版，中壢市：財團法人內觀教育基金會，1999，pp.3-4。

⁵⁹通妙譯，《長部·大念處經》，《漢譯南傳大藏經》第七冊，高雄市：元亨寺妙林出版社，民83，pp.275-276.

人誤解「全身」的意思，因而在禪修時去觀察呼吸進入身體全身的情況，這實在是對「全身」沒有理解清楚所產生的誤解。喜戒禪師認為全身是指「全入息身」，巴利文為 *sabbaku ya*，直譯是「全身」，*ku ya* 在此不是指「肉身」，而是指「呼吸身」。「全」是指呼吸的初、中、後階段。⁶⁰因此修習「我覺知全身而入息或出息」的意思就很清楚了，即在入息與出息之初、中、後的每個階段，都要觀照得清清楚楚、明明白白，不能稍有懈怠而產生在某個階段忘失觀照的情形，這裡強調的是在每一剎那中都相續地保持觀呼吸。

這方面，喜戒、帕奧與佛使尊者的看法達成一致，都認為「身」是呼吸，如帕奧說：「佛陀指導你要持續覺知從頭到尾的整個呼吸。」⁶¹佛使尊者也說：「『身』指的是呼吸，扮演著身行的功能。」⁶²其實，能全然覺知呼吸的整個過程，達到這種程度已經代表進入某種深定了，因為這必須在深定中才有辦法做到，一般人的心很難把注意力相續地安止在某一點而不晃動。觀察全呼吸的一項明顯利益是：令心相續專注，妄念無由生起。

《大念處經》講的「修習：『我止身行而入息』」⁶³，這裡的身行是指呼吸，通常是說行者在串習阿那般那念後，漸得深定，尤其在第四

⁶⁰喜戒禪師著，賴隆彥譯，《正念的四個練習》，初版，臺北市：橡樹林文化出版，2005,p.39.

⁶¹帕奧禪師，歸零編譯，《觀呼吸與觀四界》，第一版，中壢市：財團法人內觀教育基金會，1999，p.4。

⁶²佛使尊者著，鄭振煌譯，《觀呼吸》，初版，台北市：慧炬出版社，民85，p.54。

⁶³通妙譯，《長部·大念處經》，《漢譯南傳大藏經》第七冊，高雄市：元亨寺妙林出版社，民83，pp.275-276.

禪時，呼吸非常微細，達到幾乎停止的狀態。但我們從喜戒禪師本中的譯文發現他似乎不支援這種看法，他認為是「我當安定粗的入息而入息」⁶⁴，也就是說，呼吸並非完全停止，仍是有的，只是將粗的呼吸安定下來，成為微細的呼吸而已，他並不同意完全停止呼吸的說法，喜戒禪師說：

「安定粗的入息」，不應理解為要刻意去安定、壓抑與止住呼吸。在此是指當呼吸變得很微細時，禪修者必須努力嘗試、注意與更精進地去識別它。⁶⁵

佛使尊者與帕奧也持這種看法，《觀呼吸》中，我們看不到佛使尊者持呼吸會停止說法，他只認為透過檢視呼吸，呼吸會變得越來越寧靜。⁶⁶帕奧也說我們並不是沒有呼吸的人，只是正念不夠強，不能覺察呼吸，呼吸微細時，也不要刻意改變呼吸，因為過多的努力會產生不安。⁶⁷

其他種類的禪定修習法，都是讓所緣境越來越清晰，如地遍處、青遍處……等，唯有觀呼吸最特別，越修呼吸會越不明顯，因為它變微細了，行者不但無法輕易地覺察到它，反而需更加努力提起警覺心去覺知它的存在。如果不提起強力的正念，久而久之，很容易掉入昏

⁶⁴喜戒禪師著，賴隆彥譯，《正念的四個練習》，初版，臺北市：橡樹林文化出版，2005，p.40.

⁶⁵Ibid., p.42.

⁶⁶佛使尊者著，鄭振煌譯，《觀呼吸》，初版，台北市：慧炬出版社，民85，p.57-61。

⁶⁷帕奧禪師，歸零編譯，《觀呼吸與觀四界》，第一版，中壢市：財團法人內觀教育基金會，1999，p.5。

沈蓋。事實上，當出現呼吸微細的情況時，行者不僅不需要感到沮喪，反而應歡喜踴躍，因為這代表著修行的進步與禪定的深入。

禪定深入後，帕奧特別重視禪相的講授，這是在其它禪師身上較少看到的說法。這是帕奧一貫的修正方法，《智慧之光》中有詳細的解說，⁶⁸可能是他遵循南傳「取相」與「似相」的傳統，因而重視「禪相」。北傳佛法以般若蕩相遺執，即使是止禪，也較無此種說法。

三、佛陀舉轆轤工匠的譬喻

《長部》	<p>諸比丘！恰如熟練之轆轤匠或轆轤之弟子，或長轉（轆轤）者，知：『我在長轉，』或短者，知：『我在短轉。』</p> <p>諸比丘！比丘如是在長入息者，知：『我在長入息，』或長出息者，知：『我在長出息。』短入息者，知：『我在短入息，』短出息者，知：『我在短出息。』修習：『我覺知全身而入息，』修習：『我覺知全身而出息。』修習：『我止身行而入息，』修習：『我止身行而出息。』⁶⁹</p>
喜戒禪師本	<p>如熟練的轆轤匠或他的學徒，在做一個長的轉動時，了知：「我做一個長的轉動。」做一個短的轉動時，了知：「我做一個短的轉動。」⁷⁰</p>

⁶⁸帕奧禪師，《智慧之光》，第三版：增訂版，淨心文教基金會，2004。

⁶⁹通妙譯，《長部·大念處經》，《漢譯南傳大藏經》第七冊，高雄市：元亨寺妙林出版社，民 83，p.276.

⁷⁰喜戒禪師著，賴隆彥譯，《正念的四個練習》，初版，臺北市：橡樹林文化出版，2005,p.43.

《中阿含經》	缺
--------	---

這個譬喻，《中阿含經》缺少。轆轤是利用滑輪原理製成的井上汲水用具。古人常於井上立架置軸，貫以長木，上面嵌上曲木，纏繞其上，下懸汲水用鬥，用手轉之汲水。合而言之，就是專指做「轉動」這個動作。有時候工匠會做出短轉，有時候工匠會做出長轉，不論做出短轉或長轉，工匠都必須對自己轉動的長與短，清楚分明。同理，一個修行者於觀呼吸時，必須對自己呼吸的長與短了了分明。

行者必須對自己呼吸的十種事清清楚楚，保持正知而住。即：我在入息、我在出息、我在長入息、我在長出息、我在短入息、我在短出息、我在覺知全身而入息、我在覺知全身而出息、我在止身行而入息、我在止身行而出息。

陸、瑜伽師所說之阿那般那念

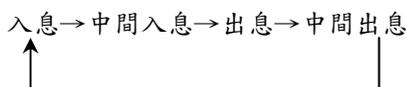
瑜伽師所說之阿那般那念是指記載於《瑜伽師地論》中的觀呼吸法門，由於方法類似於前述之方法，故特別提出來與佛陀所教的內容作一比較。

與《瑜伽師地論》這個部分直接相關者，乃《雜阿含經》之第 801-815 經。《雜阿含經》這幾經談到十六勝行的內容，但無「十六勝行」此一專有術語。佛陀在《雜阿含經》這十五經中，並沒有將呼吸與五蘊、緣起、四諦等道理聯結起來，純粹只是介紹十六勝行的內容。其內容可以在陳述瑜伽師之十六勝行時，一起說明。

由於瑜伽師之思想較佛陀晚，所以瑜伽師針對《雜阿含經》中佛陀的安那般那念作了非常完整、有系統的組織，使原本佛陀的觀呼吸法門擴大為數息觀，並揉合五蘊、緣起與四諦之觀照。

一、 阿那般那念之所緣

阿那般那念之所緣有兩種：即入息與出息。瑜伽師把這兩者又細分為兩種：入息、中間入息；出息、中間出息。⁷¹假如一段呼吸以入息為開始的話，則其順序為：



在上述整個入息過程中，有時候會生起兩種過患，必須加以注意：即太緩方便與太急方便。⁷²太緩方便是指在禪修過程中，生起昏沈睡眠蓋，因而令心開始懈怠，失去精進心，心開始向外流散，尋找欲惡不善法，欲惡不善法無非是世間之五欲。因此，行者若不能時時保持一顆精進的心，一旦懈怠，就很容易向下沈淪、墮落。太急方便是在禪修過程生起身、心之不平衡。身不平衡的意思是：持入息與出息時，行者太過用力，因而四大不調，生起身不平衡之覺受，此易導致疾病，謂為禪病。心不平衡的意思是：禪修過程中，不總是都很順利能長趨直入，有時候心會散亂，被極重的憂悲苦惱所逼破。⁷³

其實，避免太急方便與太緩方便的最佳方法，佛陀已於《雜阿含經》第 254 經說過，那就是二十億耳琴師的例子。二十億耳是佛陀弟子，但一直無法漏盡而解脫，佛陀知道他心之所念，因此就以他的彈

⁷¹ 印順編，《雜阿含經論會編》(中)，臺北市：正聞出版，民 72,p.403；《瑜伽師地論》，T30,p.430c.

⁷² 《瑜伽師地論》卷 27 (T30, no. 1579, p. 431, a6)。

⁷³ 印順編，《雜阿含經論會編》(中)，臺北市：正聞出版，民 72,p.404；《瑜伽師地論》，T30,p.431a.

琴來教導他，令其獲得啓發。佛陀告訴他，如果弦太急，無法彈出微妙之和雅音；如果弦太緩，也無法彈出微妙之和雅音。重點在於：不緩不急，如此才能彈出微妙和雅音。⁷⁴觀呼吸的方法也是同樣的道理，不可持息太過強力，亦不可全不用力而令心為昏沈睡眠蓋所覆，持息之力道必須調得大小適中，才能令身心平等俱轉。

二、 阿那般那念之五種修習

《瑜伽師地論》介紹了五種修行方法，都是以觀呼吸為基礎而加以應用的，這五種方法的主要觀念，除了數息法，其餘佛陀曾經教導過，但沒有整合起來，譬如在四部《阿含經》中，我們只能看到世尊單獨教導五蘊、單獨教導緣起法、單獨教導四聖諦或單獨教導十六勝行。從來沒有像《瑜伽師地論》把這五種方法集合起來，成為一有系統的次第道。

（一）算數修習

算數修習就是一般所稱的「數息法」，佛陀本人並沒有教導過數息法，從北傳與南傳之阿含經中就可以了解這一點。至於為什麼會從佛陀教導的入出息念變成數息法，值得探討。空理法師認為最早出現數息法的文獻是《大毘婆沙論》，⁷⁵論云：

⁷⁴《雜阿含經》卷9，T2, no. 99, p. 62, b22。

⁷⁵釋空理，〈「安那般那」初探〉，《福嚴佛學院第八屆初級部學生論文集》，新竹市：福嚴佛學院，1999.06.01，pp. 627-650。

復次，此持息念由六因，故應知其相。一數、二隨、三止、四觀、五轉、六淨。…五入息數為五入，於五出息數為五出。⁷⁶

《尊婆須蜜菩薩所集論》卷 4 出現「算數」的字眼，但沒有詳細的解釋：

安般守意，意少方便，不作增上方便。算數多語有覺有觀力所逼，以此方便不樂怨恨增上。⁷⁷

之後，《修行道地經》卷 5 開始有數息法的解釋：

隨息出入而無他念，是謂數息出入。…何謂數息？若修行者，坐於閑居無人之處，秉志不亂數出入息，而使至十從一至二…是謂數息。⁷⁸

《修行道地經》以為數息法的好處，是可以讓心斷諸思覺，⁷⁹讓心沒有空間產生其他念頭。⁸⁰《瑜伽師地論》卷 27 說數息是為鈍根者而說的。⁸¹綜合上述說法，空理法師最終認為從佛陀教導的入出息念，加入數息的前方便，「目的是希望能普遍攝受更廣大的根機。」

⁷⁶ 《大毘婆沙論》，(T27, p. 134c~135a)

⁷⁷ 《尊婆須蜜菩薩所集論》卷 4，(T28, p. 750b)

⁷⁸ 《修行道地經》卷 5，(T15, pp. 216a~b)

⁷⁹ Ibid., p.273a, 「何以故數？答曰：…，入息出息生滅無常，易知、易見故。復次，心繫在數，斷諸思、諸覺。」

⁸⁰ Ibid., p.275a, 「何以故獨數息？答曰：餘觀法寬難失故，數息法急易轉故…。數息心數不得少時他念，少時他念則失數。」

⁸¹ 《瑜伽師地論》：「又鈍根者，應為宣說如是息念。算數修習…令心安住，令心愛樂…。」(T30, p. 431c)

大部分被教導的數息法，多是以「一呼一吸」數一，數到十再從頭數。瑜伽師教了四種方法，讓我們對數息法大開眼界。四種修習法分別為：以一為一算數、以二為一算數、順算數、逆算數。⁸³

(1)以一為一算數：入息入時數一，出息出時數二，如是展轉數至十，數至十已，再從一開始數。

(2)以二為一算數：入出息總合為一，如是展轉數至十，再從一開始數。

(3)順算數：以前面兩種方法為基礎，從一順次數至十。

(4)逆算數：與順算數剛好相反，從十數至一。

如果以(1)(2)為基礎，修完(3)(4)而令心穩固後，則應修習「勝進算數」。這個方法是：修(1)者，「入、出」才數一（以二為一），修(2)者，「入、出、入、出」才數一（以四為一），兩者皆展轉數至十。如果這樣串習也穩固之後，那麼就漸漸增加次數，如(1)改為以四為一、以六為一……等等，(2)改為以六為一、以八為一……等等，如是漸次增長為「以百為一」，無論以多少為一，都是從一數至十。

如果再數的過程中有亂掉，就要再從一開始數。極串習後，如果發生下列情況，就不用再數，此稱為「過算數地」。

⁸²釋空理，〈「安那般那」初探〉，《福嚴佛學院第八屆初級部學生論文集》，新竹市：福嚴佛學院，1999.06.01，pp. 627-650。

⁸³印順編，《雜阿含經論會編》(中)，臺北市：正聞出版，民 72,pp.404-405；《瑜伽師地論》，T30,p.431a.

如是展轉相續流注，無動無搖，無散亂行，有愛樂轉，
齊此名為過算數地，不應復數。⁸⁴

不再數息的話，注意力應如何安置呢？只要於入息、出息之所緣，
「令心安住，於入出息應正隨行，應審了達」⁸⁵，這就是過算數地後
所要做的事了。其實，這就相當於「隨息」了，只是瑜伽師沒有明講
出來而已。光是算數修習徹底修好，就能引發身輕安及心輕安，證得
心一境性，這是修習之利益。⁸⁶

(二) 悟入諸蘊修習

此修習是要在有了算數修習的基礎之後，始有可能。所從事的修
習活動為：作意思惟能取、所取二事，因而能夠悟入諸蘊。⁸⁷諸蘊是
指五蘊，所以這裡的修法可以理解為「悟入五蘊修習」。

既然是要悟入五蘊，就是分別要悟入色、受、想、行、識等五蘊，
以下分別說明：⁸⁸

(1) 悟入色蘊：即於觀照入息、出息過程中，作意思惟「息所依之身體」。

人體之所以有呼吸，還需依賴由四大組成的色身，才能
有呼吸之現象。

⁸⁴印順編，《雜阿含經論會編》(中)，臺北市：正聞出版，民 72,p.406；《瑜伽師地論》，T30,p.431c.

⁸⁵ Ibid..

⁸⁶ Ibid..

⁸⁷ Ibid..

⁸⁸ Ibid..

- (2)悟入受蘊：即於觀照入息、出息過程中，作意思惟「能取蘊相應領納」。受不外乎三種受，即苦受、樂受、不苦不樂受。修觀呼吸時，每個時候的感受不一樣，但都保持正知而住。
- (3)悟入想蘊：即於觀照入息、出息過程中，作意思惟「相應等了」。
- 觀呼吸時，對於心中浮現之精神作用或對境之像，保持覺知。
- (4)悟入行蘊：即於觀照入息、出息過程中，作意思惟「若念相應思及慧等」。觀呼吸時，若念頭相應思及慧等造作之心所法，保持正知而住。
- (5)悟入識蘊：即於觀照入息、出息過程中，作意思惟「相應諸心、意、識」。瑜伽師所說的心、意、識，牽涉到第八識、第七識及第六識，這裡不旁生枝節。

以上五種悟入，帶有思惟之活動，在某種程度看來，確實已經含有「觀」的成分，不再是純粹修無分別的「止」了。

(三) 悟入緣起修習

緣起法初步可以理解為十二緣起，大乘佛法又有中觀與唯識論師各自解釋的緣起，這裡先單純地以佛陀的十二緣起來理解。十二緣起為：無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老死。

但是這裡的緣起修習不是以十二緣起支為思惟對象，而是思惟呼

吸之所以存在，其緣起是什麼？此修習是要在有了悟入諸蘊修習的基礎之後，始有可能。也就是說行者此時的身心狀態只知道萬法唯有諸蘊，行者對世界的認知中，只有諸蘊，沒有其它的東西。此時才能從事悟入緣起的活動，如何悟入呢？它的方法是追問法，追問完一個問題後，去尋求答案，因而漸次推求出越來越根本的緣起。它的次第是：先問入出息依何緣而有？尋求過後，得知是依身、心而有。此時行者再度追問身心依何緣而有？尋求過後，得知是依命根而有。此時行者再度追問命根依何緣而有？尋求過後，得知是依先行而有。此時行者再度追問先行依何緣而有？尋求過後，得知是依無明而有。無明在文獻中呈現出最根本的緣起，《瑜伽師地論》沒有再談及更根本的緣起，事實上，這也是各派佛法的共說。所以，以呼吸法悟入緣起的修習次第整理如下：

入、出息→身、心→命根→先行→無明⁸⁹

這個過程，行者在修習之後，就能倒過來知道無明為根本煩惱，如果斷除根本，則後續依緣起而生起之諸煩惱皆斷無遺。「無明滅故行滅，行滅故命根滅，命根滅故身、心滅，身、心滅故入、出息滅」，這就是悟入緣起之修習。雖然這裡的緣起法與十二緣起法在法目上稍有不同，唯根本皆源自「無明」，此乃兩者之相同點。

（四）悟入聖諦修習

四聖諦是佛陀初轉法輪時為五比丘說的法，即：苦聖諦、集聖諦、

⁸⁹印順編，《雜阿含經論會編》(中)，臺北市：正聞出版，民 72,pp.406-407；《瑜伽師地論》，T30,p.431c.

滅聖諦、道聖諦。此修習是要在有了悟入緣起修習的基礎之後，始有可能。因為了解緣起之後，即能如實了知諸行，可以「從眾緣生悟入無常」。⁹⁰重點是從諸法皆是緣起——眾緣和合而生——因而悟入無常法。無常法又直接與生老病死法相聯繫，因為兩者皆是「本無而有，有已散滅」。生老病死法又會引發其它的了悟，下面就將悟入聖諦的生起次第描述出來：

(1) 悟入苦聖諦

悟入緣起→悟入無常→本無而有，有已散滅→生老病死法→苦→不得自在，遠離宰主→無我→由無常、苦、空、無我行，悟入苦諦⁹¹

(2) 悟入集、滅、道聖諦

眾苦貪愛若無餘斷，即是畢竟寂靜微妙。我若於此如是了知，如是觀見，如是多住，當於貪愛能無餘斷。⁹²

如果一開始就從這段經文看的話，實在無從得知它與阿那般那念有何關聯。然而，事實上，正是由最初的觀呼吸，才有後面這一關又一關的悟入活動。這就是為什麼光是修好觀呼吸法門，就能證得佛陀所教之許多法的原因了。

到這裡可以觀察出一個現象，只有最開始的算數修習非關思惟，只是做純粹的專注活動。但悟入諸蘊、緣起與聖諦，皆是充滿思惟的

⁹⁰印順編，《雜阿含經論會編》(中)，臺北市：正聞出版，民 72,p.407；《瑜伽師地論》，T30,p.432a.

⁹¹ Ibid..

⁹² Ibid..

修習活動，完全依賴於呼吸而開始悟入色蘊以及其餘四蘊，再由諸蘊進而悟入緣起，悟入諸蘊與呼吸還有極大的相關性，到了緣起，仍是依賴呼吸來思惟緣起。但悟入聖諦就沒有用到呼吸了，而是直接採用悟入緣起的成果來起修悟入聖諦，不再依賴呼吸，這是與前面最大的不同。觀四諦之所以不再依賴出入息念，是因為行者從上以來，已經把奢摩他的功夫做好，心已堪能從事毘婆舍那之活動，四聖諦正是毘婆舍那的所緣之一。

（五）十六勝行修習

最後是修習十六勝行，意思是十六種殊勝助於解脫的修行。⁹³瑜伽師的十六勝行是根據《雜阿含經》而為佛陀的觀法所作的解釋，原來的經文是：

念於內息，繫念善學；念於外息，繫念善學。息長，息短，覺知一切身入息，於一切身入息善學；覺知一切身出息，於一切身出息善學。覺知一切身行息入息，於一切身行息入息善學。覺知一切身行息出息，於一切身行息出息善學。覺知喜，覺知樂，覺知心行，覺知心行息入息，於覺知心行息入息善學。覺知心行息出息，於覺知心行息出息善學。覺知心，覺知心悅，覺知心定，覺知心解脫入息。於覺知心解脫入息善學，覺知心解脫出息，於覺知心解脫出息善學。觀察無常、觀察斷、觀察

⁹³此法門可說是觀呼吸的代表作，因為南傳佛教也有，如佛使尊者撰的《觀呼吸》，中國佛教天台智顛也講「十六特勝」，雖然這幾種在內容有或多或少之出入，但所要指出之核心都是差不多的，都是直通阿羅漢的一條道路。

無欲、觀察減入息，於觀察減入息善學，觀察減出息，
於觀察減出息善學。⁹⁴

事實上，從剛才開始介紹瑜伽師的阿那般那念開始，瑜伽師就是針對《雜阿含經》的這段十六勝行，欲作更詳盡的解釋，唯經文中尚未出現十六勝行之字眼。至於《瑜伽師地論》為什麼把十六勝行排在阿那波那念五種修習的最後一個，是有其道理的，瑜伽師云：

於聖諦中善修習已，於見道所斷一切煩惱，皆悉永斷，
唯餘修道所斷煩惱。為斷彼故，復進修習十六勝行。⁹⁵

阿那波那念的前四種修習已經能斷除見道所斷之一切煩惱，卻無法斷除修道所斷之煩惱，瑜伽師認為這只能透過修習十六勝行，始有可能斷除。⁶⁶ 底下就將瑜伽師介紹的十六勝行整理出來：⁹⁶

- (1) 於念入息，我今能學念於入息；於念出息，我今能學念於出息。
- (2) 若長，若短。
- (3) 於覺了遍身入息，我今能學覺了遍身入息；於覺了遍身出息，我今能學覺了遍身出息。
- (4) 於息除身行入息，我今能學息除身行入息；於息除身行出息，我今能學息除身行出息。

⁹⁴ 《雜阿含經》卷 29，T02, no. 99, p. 206, a27-b11。

⁹⁵ 印順編，《雜阿含經論會編》(中)，臺北市：正聞出版，民 72, pp.407-408；《瑜伽師地論》，T30, p.432a。

⁹⁶ 印順編，《雜阿含經論會編》(中)，臺北市：正聞出版，民 72, p.408；《瑜伽師地論》，T30, p.432a。

- (5) 於覺了喜入息，我今能學覺了喜入息；於覺了喜出息，我今能學覺了喜出息。
- (6) 於覺了樂入息，我今能學覺了樂入息；於覺了樂出息，我今能學覺了樂出息。
- (7) 於覺了心行入息，我今能學覺了心行入息；於覺了心行出息，我今能學覺了心行出息。
- (8) 於息除心行入息，我今能學息除心行入息；於息除心行出息，我今能學息除心行出息。
- (9) 於覺了心入息，我今能學覺了心入息；於覺了心出息，我今能學覺了心出息。
- (10) 於喜悅心入息，我今能學喜悅心入息；於喜悅心出息，我今能學喜悅心出息。
- (11) 於制持心入息，我今能學制持心入息；於制持心出息，我今能學制持心出息。
- (12) 於解脫心入息，我今能學解脫心入息；於解脫心出息，我今能學解脫心出息。
- (13) 於無常隨觀入息，我今能學無常隨觀入息；於無常隨觀出息，我今能學無常隨觀出息。
- (14) 於斷隨觀入息，我今能學斷隨觀入息；於斷隨觀出息，我今能學斷隨觀出息。
- (15) 於離欲隨觀入息，我今能學離欲隨觀入息；於離欲隨觀出

息，我今能學離欲隨觀出息。

(16) 於減隨觀入息，我今能學減隨觀入息；於減隨觀出息，我今能學減隨觀出息。

《瑜伽師地論》第三、四勝行的說法相當有意思，值得與喜戒、帕奧與佛使尊者等的看法作一比對。然而，此一比對已在前面述及，這裡不再贅述。

這十六勝行可分為四組，剛好對應到四念處，(1)~(4)是第一組，屬身念處；(5)~(8)是第二組，屬受念處；(9)~(12)是第三組，屬心念處；(13)~(16)是第四組，屬法念處。然而，這裡仍有商討之處，如傳統上四念處觀法是：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。我們完全無法從(1)~(4)中觀察到不淨，理由已經在前面述及，觀呼吸法門是佛陀為了對治比丘修不淨觀後所產生的自殺行為而說的，故無法從呼吸中看到任何不淨。

光是第一勝行，就已經超過算數修習了——過算數地，因為它完全不再數息，只是隨息，隨觀呼吸之出入而已。入息就知道入息，出息就知道出息，保持正知而住。這裡不擬一一說明，只把較重要與具有意義之幾處提示出來。

第十勝行並非由於禪定產生輕安後，而隨觀內心所生之喜悅。這裡的喜悅是指：行者一直向內觀照，有時被昏沈、睡眠蓋所覆，此時必須發起方便，於外境隨緣一種淨妙境界來策勵自己的心，令心遠離黑暗之昏沈蓋。⁹⁷第十一勝行剛好與前一種情況相反，即行者太向外

⁹⁷印順編，《雜阿含經論會編》(中)，臺北市：正聞出版，民 72,p.410；《瑜伽師地論》，T30,p.432b.

攀緣喧囂、熱鬧的緣故，有時被掉舉、惡作蓋所蔽，故必須讓心向內安住，制持其心，保持寂靜。在修完前十二勝行後，心已於諸五蓋障獲得解脫。但仍留下隨眠煩惱還沒斷除，這是為什麼還要進修第十三勝行的原因。第十三到第十六勝行分別是觀察無常、斷、離欲、滅，⁹⁸無常是觀察諸行無常法性，如理觀察。此觀成就時，行者將從隨眠煩惱中解脫出來。

經由無常觀斷除隨眠煩惱後，最後三勝行的斷界、離欲界、滅界馬上自動呈顯出來。這三界的意義分別為：⁹⁹

斷界：見道所斷一切行斷。

離欲界：修道所斷一切行斷。

滅界：一切依滅。

前十二勝行偏於修定，唯有後面四個勝行才是真正修慧、真正斷除煩惱，而非暫伏煩惱。十六勝行的修習全然能使一個人證得阿羅漢果，這一點瑜伽師明確給予保證：

如是彼於見、修所斷一切煩惱皆永斷故，成阿羅漢，諸

漏永盡，此後更無所應作事，於所決擇已得究竟。¹⁰⁰

只要能好好修完十六勝行，此後就沒有什麼需要再修的了，因為已經證得阿羅漢的緣故。所以，瑜伽師所提供的這套阿那般那修法非

⁹⁸印順編，《雜阿含經論會編》(中)，臺北市：正聞出版，民 72,pp.410-411；《瑜伽師地論》，T30,p.432b.

⁹⁹印順編，《雜阿含經論會編》(中)，臺北市：正聞出版，民 72,p.411；《瑜伽師地論》，T30,p.432b.

¹⁰⁰ Ibid..

常完整，從一個初學者開始就教導他算數修習，慢慢引導進入其餘四種修習，漸修漸進，穩紮穩打，毫不馬虎。可以說，瑜伽師讓阿那般那念成爲一個獨立的法門，只要依靠這個法門，我們就可以直達阿羅漢之成就。

柒、比較佛陀之觀呼吸法門與瑜伽師之阿那般那念

從上以來，佛陀所說之觀呼吸法與瑜伽師所說之阿那般那念都已經交待完畢。現在開始將兩個傳統做一比較，看看同屬觀呼吸的修法在不同時代有什麼不同。

一、 相同點

最根本的一個相同點，就是兩者皆以入息、出息爲所緣，整個修持方法不離開觀照呼吸的出與入。然而，最重要的一個相同點，就是兩者皆指出這個方法是徹底的解脫法。¹⁰¹

《大念處經》與《中阿含經·念處經》是在一開始的部分提到四念處是體證涅槃的唯一道路。

《長部》	諸比丘！為眾生之清淨，為度憂悲，為滅苦惱，為得真理，為證涅槃，唯一趣向道，即四念處。 ¹⁰²
------	---

¹⁰¹尤其是瑜伽師的十六勝行，無論是見道所斷煩惱、隨眠煩惱、還是修道所斷煩惱，只要透過十六勝行，悉皆永斷，所作皆辦，不受後有，成就阿羅漢果位。

¹⁰²通妙譯，《長部·大念處經》，《漢譯南傳大藏經》第七冊，高雄市：元亨寺妙林出版社，民83，p.275.

《中阿含經》	諸比丘！有一道淨眾生，度憂畏，滅苦惱，斷啼哭，得正法，謂四念處。 ¹⁰³
喜戒禪師本	諸比丘！這是使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就聖道，體證涅槃的唯一道路，即四念處。 ¹⁰⁴

喜戒禪師本既然說四念處是體證涅槃的唯一道路，則觀呼吸方法作為四念處的一環，亦應能體證涅槃。涅槃分為有餘依涅槃與無餘依涅槃，不管是哪一種，都必須成就阿羅漢果位，才堪稱體證涅槃。

當然，如果依著四念處的全文來說，或許有人會認為，必須四念處的各個環節都修完了，才有機會體證涅槃。如此的解讀也不無可能，我們確實無法從文脈中斷言，只修觀呼吸就能體證涅槃。但這一點上，瑜伽師肯定阿那般那念的修法能證得究竟是確定無疑的。

之所以產生如此的差異，可能跟瑜伽師不只是提出一小套阿那波那念的修法有關，相反的，他針對阿那波那念提出一大套修法——即五種修習，這裡頭，每一個修習都緊扣著另一個修習，下一個修習往往要應用到前一個修習的成果。在層層轉進之後，瑜伽師將觀呼吸的方法導向增上慧學，也就是在後面四種勝行中，幾乎是直接觀照法性——無常、斷、離欲、滅。這是導向解脫的直接原因，然而，我們看到《大念處經》等三版本中，只有相當於《瑜伽師地論》前四個勝行的內容，無怪乎在經文中無法看到光修觀呼吸就能成就阿羅漢的文句。

¹⁰³ 《中阿含經》，T1, p.582b.

¹⁰⁴ 喜戒禪師著，賴隆彥譯，《正念的四個練習》，初版，臺北市：橡樹林文化出版，2005,p.23.

二、相異點

從前面的介紹中，佛陀的觀呼吸法門主要就是四個項目：正念入、出息；覺知長息或短息；覺知全身入、出息；止息身行入、出息。這四個項目若對照《瑜伽師地論》，可知只有符合其前四個勝行，後面的十二個勝行，只有《瑜伽師地論》有，《長部》、《中阿含經》皆缺。可見只有《瑜伽師地論》將前四個勝行發展為十六勝行，就學術創作上，瑜伽師是在佛陀的基礎上，更進一步。

另一個很大的相異點就是：佛陀的教法沒有數息法，即使在給初學者的最開始教法中，只是純粹教導比丘們入息的時候正知入息，出息的時候正知出息，一呼一吸之間純粹保持觀照，沒有涉及任何數息的數目字。《瑜伽師地論》在最初的教導中，把算數修習講得非常清楚，中間牽扯到各種數息技巧，甚至到達「以百為一」的數息技巧，這在其它經論中都是很難看到的詳細解說，佛陀原始教法中也缺少這一部分。

復次，佛陀的觀呼吸法門，前文討論過覺音尊者的《清淨道論》與喜戒禪師的《正念的四個練習》都明確指出：觀察入出息，是把注意力安置在鼻端上，於此觀察入息、出息，注意力不應隨著入出息而向內跑或向外跑。可是瑜伽師的說法與此不同，除了觀照鼻端外，還要知道入息時，氣息向內跑到肚臍之處，出息時，氣息跑到面門之外。復應知羸孔穴與細孔穴，羸孔穴指從臍處孔穴，通往鼻門、面門，復從面門、鼻門，通往臍處孔穴。細孔穴指身中一切毛孔。¹⁰⁵凡此種種觀察，都超出原始佛教只觀鼻端的範圍。《清淨道論》明確說明，之所

¹⁰⁵印順編，《雜阿含經論會編》(中)，臺北市：正聞出版，民 72,p.404；《瑜伽師地論》，T30,p.430c.

以要將注意力放在鼻端，而不隨著呼吸向內跑或向外跑，主要是因為注意力固定的情況下，心才易漸漸獲得安止，乃至能進入禪定。注意力不固定的話，將很難得定。對於覺音尊者提出的這個問題，於《瑜伽師地論》中不見解決，也沒有人提出此問難，瑜伽師這種注意力內移之深觀，其優點就是得知更細微的身體構造，但注意力的移動到底會不會致使禪定不易獲得，瑜伽師沒有說明。但從許多瑜伽師的身上發生諸多神通事件來看，這又必須是有獲得禪定的人才能做到的事情。因此，注意力到底只能放在鼻端，或者可以內移，至今甚為費解，仍屬未知的領域。

另外，《長部》在講完觀呼吸後，接著講於行住坐臥四威儀中保持正知而住，《中阿含經》在順序上剛好相反，先講於行住坐臥四威儀中保持正知而住，後講觀呼吸。就四念處而言，觀察五蘊、緣起及四聖諦等，屬於法念處的範疇，所以沒有在介紹身念處的部分出現。但《瑜伽師地論》卻自成一完整的系統，非常深入的介紹，一關又一關地引導行者斷除煩惱、增長智慧。

捌、結論

經過本文的研究後，佛陀的教法在漫漫長夜中，經過後人的詮釋而有所發揮。在時間的長流中，教法必定經過後人的詮釋而有所發揮。但我們很難說這種改變沒有任何好處，儘管後人的發揮肯定無法只遵照佛陀的教法，所謂發揮一定是有所增減或發展，發展過後所呈現出的樣貌，往往是令人耳目一新，而且更上一層樓。

四念處中的身念處，身念處中的觀呼吸，即是最好的證明。在原

始佛教中，觀呼吸法門只是作為四念處的一小部分，必須身、受、心、法一起修成，才算圓滿。但是到瑜伽師時代，這種態勢全然扭轉過來，觀呼吸法門不再附屬於四念處底下，而是完完全全獨立成一個系統，依著這個系統即可斷除一切煩惱，成就阿羅漢果。

瑜伽師的十六勝行是根據《雜阿含經》而為佛陀的觀法所作的詮釋，並有所發揮。此中涵蓋完整的四念處的修法。這個系統之所以這麼完備，光是依賴它就能成就最終果位，實在是因為瑜伽師不讓觀呼吸僅止於修奢摩他，而是把它發展為奢摩他與毗婆舍那的綜合系統。瑜伽師把原始佛教中一些重要的毗婆舍那觀法加進阿那般那念之修習，諸如五蘊、緣起、四聖諦等等，藉由呼吸法的串習，訓練出專注有力的心後，將心轉向思惟這幾個重要法目，使行者悟入佛陀的中心思想。

之後，瑜伽師又在此基礎之上，架構出十六勝行，作為行者斷除前面所未斷除之煩惱——即修道所斷煩惱。其中與斷煩惱最有關係者是倒數四個勝行，即觀察無常、斷界、離欲界、滅界。如果缺這四個勝行而僅修前面十二個勝行，只能算是修習禪定、暫伏煩惱而已。唯有加上後面這四種勝行，才能徹底斷除煩惱。

雖然原始佛法沒有發展出這麼綿密、細膩的修行體系，但是其教法之簡單、純粹，仍是吸引修行者的最大誘因。而且原始教法是作為後代論師發展理論的根本，缺少原始教法，所謂的發展無由生起。如「正念入、出息；覺知長息或短息；覺知全身入、出息；止息身行入、出息」，成為後代各種教派介紹禪修的基礎功，功不可沒也。

關於此課題的研究，本文當然還有許多不足之處，基本上尚有許多可以參考的文本，如：「經集部」的許多禪經、《入出息念經》或《念

處經》的巴利注釋書、說一切有部的論書等等，二手資料也有王常蒞的〈巴、漢〈入出息念相應〉經群比較〉，¹⁰⁶希望未來能夠在此基礎上去檢視上述的經論，讓本研究能夠更趨完備。

¹⁰⁶王常蒞，〈巴、漢〈入出息念相應〉經群比較〉，收於《中華佛學學報》第二十期。

參考書目

一、原典

通妙譯，《長部·大念處經》，《漢譯南傳大藏經》第七冊，高雄市：元亨寺妙林出版社，民 83。

安世高譯，《大安般守意經》，《大正藏》第十五冊。

竺法護譯，《修行道地經》，《大正藏》第十五冊。

鳩摩羅什譯，《坐禪三昧經》，《大正藏》第十五冊。

求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》第二冊。

瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》，《大正藏》第一冊。

覺音造，葉均譯，《清淨道論》，台南縣：財團法人中華佛教百科文獻基金會，二版，民 80。

印順編，《雜阿含經論會編》，臺北市：正聞出版，民 72。

彌勒菩薩說，玄奘譯，《瑜伽師地論》，《大正藏》第三十冊。

僧伽婆羅譯，《解脫道論》，《大正藏》第三十二冊。

僧伽跋摩等譯，《雜阿毘曇心論》，《大正藏》第二十八冊。

世親造，玄奘譯，《俱舍論》，《大正藏》第二十九冊。

五百大阿羅漢等造，玄奘譯，《大毘婆沙論》，《大正藏》第二十七冊。

僧祐撰，《出三藏記集》，《大正藏》第五十五冊。

佛陀跋陀羅共法顯譯，《摩訶僧祇律》，《大正藏》第二十二冊。

弗若多羅共羅什譯，《十誦律》，《大正藏》第二十三冊。

竺佛念譯，《鼻奈耶》，《大正藏》第二十四冊。

佛陀耶舍共竺佛念等譯，《四分律》，《大正藏》第二十二冊。

佛陀什共竺道生等譯，《五分律》，《大正藏》第二十二冊。

尊婆須蜜造，僧伽跋澄等譯，《尊婆須蜜菩薩所集論》，《大正藏》第二十八冊。

法海集，《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》第四十八冊。

般若譯，《大乘本生心地觀經》，《大正藏》第三冊。

二、當代資料

(一) 專書

喜戒禪師著，賴隆彥譯，《正念的四個練習》，初版，臺北市：橡樹林文化出版，2005。

Jack Kornfield 著，新雨編輯群譯，《當代南傳佛教大師》，第 1 版，新店市：圓明，民 86。

Achaan Naeb 著，凡拉達摩譯，《身念處禪觀修法》，台南縣：法藏講堂，無出版年份。

曾銀湖編譯，《四念處》，初版，台南市：和裕，民 85。

佛使尊者著，鄭振煌譯，《觀呼吸》，初版，台北市：慧炬出版社，民 85。

帕奧禪師，歸零編譯，《觀呼吸與觀四界》，第一版，中壢市：財團法人內觀教育基金會，1999。

釋惠敏，《聲聞地における所縁の研究》，山喜房出版社，

1994。

徐梵澄譯，《五十奧義書》，中國社會科學出版社，1995。

陳兵，《佛教禪學與東方人明》，上海：上海人民出版社，1992。

木村泰賢著，歐陽瀚存譯《原始佛教思想論》，台北市：台灣商務印書館，1980。

木村泰賢著，高觀廬譯，《印度哲學宗教史》，台北市：台灣商務印書館，1988。

鎌田茂雄著，關世謙譯，《中國佛教史》，台北市：新文豐出版社，1987。

帕奧禪師，《智慧之光》，第三版:增訂版，淨心文教基金會，2004。

大寂法師著，《非行非坐三昧之修學》，華梵大學東研所碩士論文，民 93。

大寂法師著，《智慧與禪定作為佛教神通的成立基礎》，第 1 版，中和市：水星文化，2002。

(二) 期刊、論文

覃江，〈《阿含經》中的安般念〉，《宗教學研究》，第 2 期，2003。

劉昌煒，〈印度禪與安般禪概論〉，《華梵佛學年刊》，創刊號，台北：中華學術佛學研究所，1982。

釋慧命，《《阿含經》之六隨念初探》，台北：中華佛學研究所碩士論文，1993。

林崇安，〈世尊時期止觀法門的實踐〉，《中華佛學學報》，第十

期，台北：中華佛學研究所，1997。

林崇安，〈《阿含經》的成佛之道〉，《法光雜誌》，1997。

釋空理，〈「安那般那」初探〉，《福嚴佛學院第八屆初級部學生論文集》，新竹市：福嚴佛學院，1999.06.01。

釋宗麟，〈《阿含經》念佛法門初探〉，《第二屆兩岸禪學研討會論文集——念佛與禪》，慈光禪學研究所，1999。

釋心行，〈《阿含經》的「四念處」與《壇經》的「無念」〉，《慈光禪學學報》，創刊號，慈光禪學研究所，1999。

黃夏年，〈《阿含經》念佛理論研究〉，《宗教學研究》，第 2 期，2001。

能護，〈世尊的安那般那到天台六妙法門〉，《閩南佛學院學報》，第 1 期，2001。

蔡耀明，〈《阿含經》的禪修在解脫道的多重功能〉，《正觀雜誌》，第 20 期，2002。

釋覺華，〈《觀呼吸》十六階段之研究〉，《慧炬雜誌》，第 481-484 期，2004。

釋惠敏，〈鳩摩羅什所傳「數息觀」禪法之剖析〉，《佛教思想的傳承與發展——印順導師九秩華誕祝壽文集》，台北市：東大，1995.04.01。

施舟人，〈文化基因庫——關於文史學的作用與前景〉，《中國文化基因庫》，北京大學出版社，2002。

蘇淵雷，〈中國禪學史·早期禪法〉，《華東師範大學學報·哲社版》，第 2 期，1996。

巫白慧，〈印度早期禪法初探——奧義書的禪理〉，《世界宗教研究》，第4期，1996。

黃心川，〈印度瑜伽與少林武功〉，《佛學研究》，1995。

(三) 工具書

林光明、林怡馨編譯，《梵漢大詞典》，初版，臺北市：嘉豐，2004。

Childers, R.C., *Dictionary of the Pali Language*, India: Gyan Publishing House, 2003.

Dauids T.W.R. and Stede W., *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary*, London: The pali text society, 1979

**Compare the practice of breath in
“Mahasatipatthana Sutta” in *D·gha-niku ya*
with the way of *ānāpāna* in *Yogacū rabhə mi***

Da Ji Shi*

Abstract

Observing breath was a practice way in Early Buddhism, sometimes Buddha explained the way singly. But this paper deals with the way of observing breath taught by Buddha from the context of “Mahasatipatthana Sutta” in *D·gha-niku ya*. Moreover, later *Yogacū rabhə mi* also mentioned the way, but what is the difference on practice way between it and “Mahasatipatthana Sutta”? It is necessary to discuss together.

There are some works about *u nu pu na-smṛti* of *ə gama* in contemporary academic researches, but up to now no one focuses on *u nu pu na-smṛti* to compare “Mahasatipatthana Sutta” in *D·gha-niku ya* with *Yogacū rabhə mi*. So this paper has a lead function.

Before comparing, we investigate the meaning of *u nu pu na-smṛti* first, separately to understand the original word in Sanskrit and Pali. Next

* A student for doctor's degree in Graduate Institute of Asian Humanities of the Huafan University

step is to explore the origin of this practice way separately between India and China from historical angle.

The practice of counting breath was appeared in *Yogacū rabhə mi*, the way didn't exist in Buddha's era. Why did it develop and change? This paper also takes some research.

Keywords: observe breath, u nu pu na-smṛti, anapanasati, Mahasatipatthana Sutta, *Yogacū rabhə mi*