

入出息念

(Ānāpānassati)



帕奥西亚多讲述

新加坡帕奥禅修中心 印行

佛陀在《中部》(Majjhimanikāya)的《入出息念经》(Ānāpānassati sutta)中说：

Ānāpānassati, bhikkhave, bhāvitā bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisamsā.

“诸比库，修习、多作入出息念有大果报、大利益。”

在这本小册子中，缅甸禅修大师——帕奥西亚多(Pa-Auk Tawya Sayadaw)简要地解释了通过修习入出息念所能获得的大果报、大利益，那就是三十七菩提分(sattatiṃsa bodhipakkhiya dhammā)：

四念处 (cattāro satipaṭṭhānā).

四正勤 (cattāro sammappadhānā).

四神足 (cattāro iddhipādā).

五根 (pañca indriyāni).

五力 (pañca balāni).

七觉支 (satta bojjhaṅgā).

八支圣道 (ariyo aṭṭhaṅgiko maggo).

帕奥西亚多依照佛陀的一系列教导，首先讲述禅修者如何通过入出息念来修止，直到出现智慧之光和禅相(nimitta)。接着，西亚多解释禅修者如何培育定力直到证得禅那(jhāna)。

然后，西亚多解释禅修者如何用智慧之光来辨识究竟色法、究竟名法和它们的缘起，以便培育观智。

最后，西亚多解释禅修者如何通过培育一系列的观智直到证悟涅槃(Nibbāna)。

在每个环节，西亚多都解释了禅修者如何在修止、修观和证悟涅槃的次第修行中圆满三十七菩提分。

入出息念

(Ānāpānassati)



新加坡帕奥禅修中心

帕奥西亚多 讲述
玛欣德比库 中译

免费赠阅



新加坡帕奥禅修中心

目录

序论	1
禅修的地点	2
禅修的姿势	2
专念于呼吸	3
第一组四法	4
修止	5
三种禅相	5
五禅支	6
五自在	7
四种禅那	7
修止时的菩提分	7
修观辨识的对象	9
辨识究竟色法	9
辨识究竟名法	10
辨识缘起	12
修观	13
修观时的菩提分	14
第二组四法	16
第三组四法	19
第四组四法	21
道与果	23
证道果时的菩提分	23
总结	25



新加坡帕奥禅修中心

序论

在此，我们将简要地解释一位禅修者如何通过入出息念(ānāpānassati)来禅修。我们主要根据《中部》(Majjhimanikāya)¹的《入出息念经》(Ānāpānassati suttaṃ)来解释。

在该经中，佛陀提到为何要修习入出息念：

Ānāpānassati, bhikkhave, bhāvitā bahulīkatā
mahapphalā hoti mahānisamsā.

“诸比丘，修习、多作入出息念有大果报、大利益。”

接着佛陀解释入出息念为何有大果报、大利益：

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

“诸比丘，修习、多作入出息念能圆满四念处。修习、多作四念处能圆满七觉支。修习、多作七觉支能圆满明解脱。”

在此，佛陀解释修习与培育入出息念能圆满四念处，修习与培育四念处能圆满七觉支。因此，佛陀表示修习与培育入出息念，能圆满三十七菩提分法(sattatiṃsa bodhipakkhiya dhammā)。

¹ M.118 《入出息念经》(Ānāpānassati suttaṃ)

现在，我们将根据《入出息念经》²逐节逐节地解释应如何修习。

让我们再来看看佛陀接着的解释：

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

“诸比丘，在此，比丘前往林野，前往树下，或前往空闲处，结跏趺坐，保持其身正直，置念于面前。他只念于入息，只念于出息。”

禅修的地点

佛陀教导比丘“前往林野，前往树下，或前往空闲处”，指出了适合修习入出息念的地方：安静之处。这样的地方很少噪音和干扰，如此才容易让心平静下来。但假如找不到这样的地方，则必须学会无视所有的噪音和其他干扰。如果能把任何地方都当成林野、树下或空闲处，则任何地方皆能修习入出息念。

禅修的姿势

佛陀教导比丘“结跏趺坐，保持其身正直”，指出了最适合修习入出息念的姿势。

虽然可以也应该在任何姿势中修习入出息念，但坐姿通常是培育深厚定力的最佳姿势。坐着时，还必

² 帕奥西亚多的解释依据可能出自《清净之道·入出息念论》(Visuddhimagga, Ānāpānassatikathā)(Vm.215-237)对《韦沙离经》(Vesālī suttam)(S.5.10.9)的讨论。佛陀在该经中和此《入出息念经》一样，教导了一系列相同的十六种方法。

须保持身体自然正直：既不过于挺直或僵直，又不过于放松。正直且舒适的坐姿可使人长时间地禅坐而不会导致身体绷紧或疲劳。

专念于呼吸

佛陀又教导比库“置念于面前”，指出他应把心念确立在鼻头(nāsāpuṭa)或上唇(uttaroṭṭha)一带的呼吸上。

“他只念于入息，只念于出息。”入出息念，即专念于呼吸。专念于呼吸即注意经过鼻头或上唇一带入与出的气息。入息时，他知道入息；出息时，他知道出息。这就是如何专念地入息，专念地出息。

当心念跑开时，他应平静地把心带回呼吸，而不应应对妄想感到烦躁。如果他很难让心保持在呼吸上，可以用数息：

- 1.入息与出息，他数“一”；
- 2.下一个入息与出息，他数“二”；
- 3.下一个入息与出息，他数“三”；
- 4.如此数到“八”。

他如此数息，直到心能平静地安住于呼吸时，则可停止数息，只是专念于呼吸。

解释此导论之后，佛陀继续教导了四组四法。

第一组四法

对于第一组四法，佛陀教导说：

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

入息长时，了知：‘我入息长。’

出息长时，了知：‘我出息长。’

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

入息短时，了知：‘我入息短。’

出息短时，了知：‘我出息短。’

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

他学：‘我将觉知全身而入息。’

他学：‘我将觉知全身而出息。’

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

他学：‘我将平静身行而入息。’

他学：‘我将平静身行而出息。’

在此，入出息念圆满第一念处——身随观 (kāyānupassanā)。佛陀在此教导它以证得入出息禅那，属于于止。

修止

佛陀教导比库了知呼吸的长或短而入出息。当他对呼吸的念力提升时，这是自然发生的：他自然知道其呼吸有时长，有时短。不过，呼吸长或短并不重要，重要的是他能平静地觉知其长或短。

接着，佛陀教导比库觉知全身而入出息。对于“全身”(sabbakāya)，佛陀的意思是指呼吸的整个过程。这种觉知也是自然发生的：当他对呼吸的念力进一步提升时，他自然知道每一个经过鼻头或上唇一带的入息和出息的开头、中间和结尾。同样地，呼吸长或短并不重要，重要的是他能在一切时中都觉知每一个入出息的整个过程，觉知呼吸从开头、中间到结尾的整个过程。

最后，佛陀教导比库平静身行而入出息。对于“身行”(kāyasañkhāra)，佛陀的意思是指经过鼻头一带的入出息。呼吸的平静也是自然发生的，因为当他对呼吸的念力提升时，呼吸会变得愈来愈微细，愈来愈平静。此时，他只需尝试在一切时中都专念地觉知微息即可。

如果他这样专注微息一段够长的时间，例如两或三个小时，他的定力将比以前变得更深，最终还有可能见到禅相(nimitta)。

三种禅相

对于不同的禅修者，禅相的出现方式也可能不尽相同，因为不同的人对呼吸的心想也不尽相同故。有些人的禅相可能像雾一般出现，有些人的却可能像烟一般出现，另一些人的像棉絮，或只是单纯的光等等。不过，在刚开始时，禅相通常都是灰色的，那是“遍作相”(parikammanimitta)。当定力提升时，它会

变白，那是“取相”(uggahanimitta)。当定力进一步提升时，它会变得明亮且清澈，那就是“似相”(paṭibhāganimitta)。入出息似相基于入出息产生，它是安止定的目标，即入出息禅那的所缘。

五禅支

当禅相初次出现时，它很容易消失。只要他持续地专念于呼吸，当定力进一步加深时，禅相就能维持愈来愈久。当禅相与呼吸结合，并且其心自然地固定在禅相上时，他就无需再注意呼吸，而只专注禅相。当他的定力变得愈来愈深时，禅相也会变得愈来愈明亮。这明亮的光也称为“智慧之光”(paññāloko)。

继续专注入出息似相愈来愈长的时间，他将能体验到安止定。它首先将是入出息的初禅。

如果能维持初禅大约两或三个小时，他将可以尝试辨识五禅支。一旦他从禅那中出定，即把心念放在有分心(bhavaṅga)所依止的心脏的地方，那是心处色。有分心是明亮和光明的，看上去就像在心脏里的一面镜子，称为“意门”。当禅修者辨识意门时，将能看见入出息似相就出现在那里。接着他再辨识五禅支：

1. 寻(vitakka)：把心投入于入出息似相。
2. 伺(vicāra)：维持心投注于入出息似相。
3. 喜(pīti)：喜欢并对入出息似相感到高兴。
4. 乐(sukha)：体验对入出息似相的快乐感受。
5. 一境性(ekaggatā)：让心专注于入出息似相这一目标上。

他先逐一地辨识禅支，然后再一起辨识五个。

五自在

下一步他再练习初禅的五自在：

1. 当他希望时即可自在地入初禅。
2. 如所决意的时间自在地安住于初禅。
3. 能自在地于所决意的时间从初禅出定。
4. 出定后能自在地让心转向于初禅的禅支。
5. 能自在地省察初禅的禅支。

四种禅那

之后，为了证得入出息的第二禅，他应省察初禅的缺点，以及第二禅的优点：一者有寻和伺两个粗劣的禅支，而另一者则无。他决意去除这两个粗劣的禅支后，再专注入出息似相并进入禅那。当他从禅那出定，并发现只有喜、乐和一境性三个禅支时，则证明他已成功地证得入出息的第二禅。然后他再练习该禅那的五自在。

同样地，他通过去除喜禅支而证得只有乐和一境性的第三禅，通过平静乐禅支而证得只有捨和一境性的第四禅，并练习所有禅那的五自在。

随着禅那的进展，他的呼吸变得愈来愈平静，愈来愈微细。到了第四禅，他的呼吸停止了。这就是身行的完全平静。

修止时的菩提分

当禅修者证得四种入出息禅那时，他即是在修止。这意味着他确实地在修习三十七菩提分(sattatīṃsa bodhipakkhiya dhammā)。如何呢？

- 我们已经解释过，专念于呼吸身属于身随观。专

念于作为禅支的乐受和捨受属于受随观，专念于广大心属于心随观，专念于入出息似相和禅支等法属于法随观。这属于修习四念处(cattāro satipaṭṭhānā)。

- 再者，致力于去除五盖（欲贪、瞋恚、昏沉睡眠、掉举追悔、疑）等不善法，并致力于培育五根（信、精进、念、定、慧）等善法，这属于修习四正勤(cattāro sammappadhānā)。

- 再者，通过强烈的意欲，或者强烈的精进、心或观来证得禅那，属于培育四神足(cattāro iddhipādā)。

- 再者，对入出息念拥有很强的信心，意即坚定地相信通过注意呼吸可能证得禅那；持续地致力于专注入出息似相，专念于似相，专注于似相，并觉知于似相，这属于修习五根(pañca indriyāni)。用这些方法来修习它们时，也是在修习五力(pañca balāni)。

- 再次，专念于入出息似相，审察似相，持续地致力于专注似相，喜欢专注于似相，以轻安之心对待似相，专注于似相，并中捨地看待似相，属于修习七觉支(satta bojjhaṅgā)。文帕奥禅修中心

- 最后，明白入出息似相是正见，把心投入于似相是正思惟，事先受戒以避免错误的语言、行为和生计则是正语、正业和正命，致力于专注似相是正精进，专念于似相是正念，拥有禅那则是正定。修习这八法即是在培育相当于八支圣道(ariyo atthaṅgiko maggo)的八种要素，不过在这个阶段它们还是属于世间的(lokiya)。

这就是如何通过入出息念来修止，即是在修习所有的三十七菩提分。

修观辨识的对象

禅修者修习了四种入出息禅那之后，现在就可以修观了。因为他通过入出息念培育了智慧之光，现在就有能力辨识究竟色法、究竟名法和它们之因。这些都是修观的对象。

辨识究竟色法

为了辨识究竟色法，禅修者应从四界差别 (catudhātuvavatthānaṃ) 开始修起。他应辨识自身中的四界，也包括呼吸。他可通过辨识十二特相的方法来修四界：

地界	水界	火界	风界
1.硬	7.流动	9.热	11.支持
2.粗	8.黏结	10.冷	12.推动
3.重			
4.软			
5.滑			
6.轻			

首先在自己身体中的某个部位辨识这十二特相，然后再移到另一部位。通过修习，他将能很快地辨识全身的十二特相，乃至一分钟大约两到三圈。接着，他再进一步培育定力，遍照全身并把身中的每一特相当成整体来辨识。通过修习，他几乎将能立刻辨识所有的十二特相。通过不断的修习，他将能辨识到十二特相只是地、水、火、风四界而已。随着对四界的念力和定力的提升，他将发现其身体会发生不同的变化：刚开始时身体呈现为灰色，接着变成白色，然后变得透亮犹如冰块一般。当他辨识该透亮身体中的四

界时，它会发出明亮的光，然后破碎为极快速生灭的微粒，巴利语称之为色聚(rūpakalāpa, 色法的聚合体)。但它们还不属于究竟色法。

为了辨识究竟色法，他应在单一的色聚中逐一地辨识四界，接着辨识不同种类的所造色(upādārūpa)，如颜色、气味、味道和食素。总共需辨识和分析二十八种色法，它们都是不断生灭的究竟色法。然后他再分析外在世界的究竟色法，包括其他众生和无生命的物体。

辨识究竟名法

辨识究竟色法之后，接着再辨识究竟名法。他可以从四种禅那开始：先进入禅那，出定后再辨识呈现于意门的入出息似相，然后辨识禅那心路中的每一个名法，例如在入出息初禅心路中的 34 个名法：

色界初禅的 34 个名法 (1 心 + 33 心所)

1. 心 (citta)

遍一切心心所 (sabbacittasādhāraṇa)

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

杂心所 (pakiṇṇaka)

1. 寻 (vitakka)
2. 伺 (vicāra)
3. 胜解 (adhimokkha)

4. 精进 (virīya)
 5. 喜 (pīti)
 6. 欲 (chanda)
- 通一切美心所 (sobhanasādhāraṇa)**
1. 信 (saddhā)
 2. 念 (sati)
 3. 惭 (hiri)
 4. 愧 (ottappa)
 5. 无贪 (alobha)
 6. 无嗔 (adosa)
 7. 中捨性 (tatramajjhataṭṭā)
 8. 身轻安 (kāyapassaddhi)
 9. 心轻安 (cittapassaddhi)
 10. 身轻快性 (kāyalahutā)
 11. 心轻快性 (cittalahutā)
 12. 身柔软性 (kāyamudutā)
 13. 心柔软性 (cittamudutā)
 14. 身适业性 (kāyakammaññatā)
 15. 心适业性 (cittakammaññatā)
 16. 身练达性 (kāyapāguññatā)
 17. 心练达性 (cittapāguññatā)
 18. 身正直性 (kāyujukatā)
 19. 心正直性 (cittujukatā)
- 无痴 (amoha)**
1. 慧根 (paññindriya)

一共有 34 个名法。

禅修者应有系统地逐一辨识这 34 个名法。首先，他从入出息初禅出定，辨识在禅那心路中每一心识刹

那中作为名法的“心”。然后再入初禅，出定后辨识作为名法的“心”和“触”两者。然后再入初禅，出定后辨识“心”、“触”以及“受”。就这样一次加一个名法，直到最终能辨识初禅的所有 34 个名法。

用同样的方法辨识第二禅的 32 个名法、第三禅和第四禅的 31 个名法。它们都是不断生灭的究竟名法。

四种入出息禅那都是色界的心路，它们是纯善的。不过，还有其他类型的名法，所以禅修者还须辨识欲界心路中的各种名法：眼门、耳门、鼻门、舌门、身门和意门中的善、不善名法。之后，他再辨识外在其他众生的究竟名法。

当他到达这个禅修阶段时，必须完成四种观法：

1. 他必须辨识自己的究竟色法（内在）和他人的色法（外在）。
2. 他必须辨识内在和外在的究竟名法。
3. 他必须一起辨识内在和外在的究竟色法和究竟名法。
4. 他必须差别内在和外在的究竟色法和究竟名法，见到其中并无我、无人，也无众生，只是不断生灭的名色法而已。

当他完成这四种观法时，将能证得名色限定智 (Nāmarūpapariccheda ñāṇa)。

辨识缘起

至此，禅修者可以修习缘起 (paṭiccasamuppāda) 了。他渐次地追查其过去的名色，直到能够追查今生的最初刹那：结生。然后，他再往前推至其前世的最后刹那。他应向前及向后反复地辨明名色相续流，以便查找到造成今生投生之因。

今生的名色法是五种主要因的结果：

1. 无明 (avijjā)：错知有个真实的人存在。
2. 爱 (taṇhā)：渴爱那个人的生命。
3. 取 (upādāna)：执取那个人的生命。
4. 行 (saṅkhārā)：造成今生投生的行。若能投生为人，其行必定是善的。
5. 业有 (kammabhava)：导致今生结生的业力。

若已辨明这五种今生的主要因，接着再辨明这五种过去因和今生果报的因果关系。然后，他用同样的方法继续辨明更多的过去世和未来世，以及其间的因果关系。然后他有系统地辨明所有十二缘起支的连结：无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死。辨明它们在过去世、现在世和未来世之间的因果关系。

当他用这种方法辨明因与果之间的关系时，将能证得缘摄受智(Paccayapariggaha ñāṇa)。

新加坡佛光山
修观中心

修观

透过我们刚才提及的两种智（名色限定智和缘摄受智），禅修者已经能够辨识究竟色法、究竟名法以及它们之因了，这些皆称为“行法” (saṅkhārā)。如前所述，诸行法是究竟法，是修观的对象。基于这两种智，并透过入出息第四禅之光，他现在可以修观 (vipassanā) 了。

修观是如实知见一切行法的真实本质。如何修观呢？禅修者辨识所有他之前已辨识的行法，但在这时，他再用三种方式观照它们：

1. 知见诸行法的生灭，观照它们为无常(anicca)。
2. 知见诸行法一直受到生灭的逼迫，观照它们为

苦(dukkha)。

3. 知见它们没有永恒不变的自体和实质，观照它们为无我(anatta)。

重复不断地用这些方法观照究竟色法、究竟名法和它们之因，禅修者将了知诸行法皆不外乎三相：无常、苦、无我。这是它们的内在本质，也是它们的真实本质。用这些方法观照诸行法，他将能证得愈来愈高的观智(vipassanā ñāṇa)。

当禅修者的观智提升时，他也应观照观智本身也是无常、苦、无我的。这叫做反观(paṭivipassanā)。观智属于意门心路，每个意门心路包括一个意门转向心和七个速行。一般情况下，每个速行皆由 34 个名法组成，它们与上述入出息初禅的 34 个名法相同。

修观时的菩提分

当禅修者通过入出息念来修观时，他也是在培育三十七菩提分。如何呢？

- 修观是专念地观照身、受、心、法四种对象的三相：无常、苦、无我。这属于培育四念处。
- 再者，致力于去除诸如常、乐、我的颠倒想等不善法，并致力于培育诸如无常、苦、无我想等善法，成就诸观智，属于培育四正勤。
- 再者，通过强烈的意欲，或者强烈的精进、心或观来修观，属于培育四神足。
- 再者，对修观拥有很强的信心（坚定地相信知见诸行法无常、苦、无我本质的利益），持续地致力于知见诸行法的真实本质，专念于它们的真实本质，专注于它们的真实本质，并觉知于它们的真实本质。

本质，这属于培育五根。用这些方法来培育它们时，也是在培育五力。

- 再次，专念于诸行法的真实本质（无常、苦、无我的本质），审察它们的真实本质，持续地致力于知见诸行法的真实本质，喜欢知见它们的真实本质，以轻安之心对待诸行法的真实本质，专注于它们的真实本质，并中捨地看待它们的真实本质，这属于培育七觉支。

- 最后，正确地明白诸行法的真实本质（无常、苦、无我的本质）是正见，把心投入于诸行法的真实本质是正思惟，事先受戒以避免错误的语言、行为和生计则是正语、正业和正命，致力于知见诸行法的真实本质是正精进，专念于它们的真实本质是正念，专注于诸行法的真实本质则是正定。培育这八法即是在培育相当于八支圣道的八种要素，不过在这个阶段它们还是属于世间的。

这就是如何通过入出息念来修观，即是在修习所有的三十七菩提分。

新加坡帕奥禅修中心

这是《入出息念经》中的第一组四法。

第二组四法

佛陀教导第二组四法说：

- [1] ‘Pītipaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati;
 ‘pītipaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati.
 他学：‘我将觉知喜而入息。’
 他学：‘我将觉知喜而出息。’
- [2] ‘Sukhapāṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati;
 ‘sukhapāṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati.
 他学：‘我将觉知乐而入息。’
 他学：‘我将觉知乐而出息。’
- [3] ‘Cittasaṅkhārapāṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati;
 ‘cittasaṅkhārapāṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati.
 他学：‘我将觉知心行而入息。’
 他学：‘我将觉知心行而出息。’
- [4] ‘Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmī’ ti sikkhati;
 ‘passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ passasissāmī’ ti sikkhati.
 他学：‘我将平静心行而入息。’
 他学：‘我将平静心行而出息。’

这里，入出息念圆满第二念处——受随观 (vedanānupassanā)。它包括修习止与观两者。

1) 佛陀教导比库觉知喜 (pīti) 而入出息。喜是初禅和第二禅的禅支之一：心欢喜地专注于入出息似相。这就是在修止时如何觉知喜而入出息。

再者，禅修者进入这两种禅那，出定后辨识以喜最为明显的禅那名法，并观照它们为无常、苦、无我。其时该观智也伴随着喜。只要修观的对象中包含有喜，观智中也必定有喜，这是自然法则。这就是如何觉知喜而入出息。

2)接着，佛陀教导比库觉知乐(sukha)而入出息。乐属于初禅、第二禅和第三禅的禅支之一：心快乐地专注于入出息似相。这就是在修止时如何觉知乐而入出息。

再者，禅修者如前面一样辨识（在此则是以乐最为明显的）三种禅那的名法，并观照它们为无常、苦、无我。此时其观智将伴随着乐。这就是如何觉知乐而入出息。

3)接着，佛陀教导比库觉知心行而入出息。对于心行(cittasaṅkhāro)，在此是指想(saññā)和受(vedanā)。所有四种禅那皆伴随着想和受：心与想和受一起专注于入出息似相。这就是在修止时如何觉知心行而入出息。

再者，禅修者如前面一样辨识（在此则是以想和受最为明显的）四种禅那的名法，并观照它们为无常、苦、无我。这就是如何觉知心行而入出息。

4)最后，佛陀教导比库平静心行而入出息：平静想和受。当禅修者依次进入四种入出息禅那时，他自然而然地这样做了。为什么呢？因为禅那愈高，想和受就愈平静：心与愈来愈平静的想和受一起专注于入出息似相。这就是如何平静心行而入出息。

再者，辨识愈来愈平静的四种禅那心行，并观照它们为无常、苦、无我，其观智也将变得愈来愈平静。这就是如何平静心行而入出息。

我们现在已经解释了佛陀在《入出息念经》中所教导的第二组四法。



新加坡帕奥禅修中心

第三组四法

佛陀教导第三组四法说：

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

他学：‘我将觉知心而入息。’

他学：‘我将觉知心而出息。’

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

他学：‘我将喜悦心而入息。’

他学：‘我将喜悦心而出息。’

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

他学：‘我将专注心而入息。’

他学：‘我将专注心而出息。’

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

他学：‘我将解脱心而入息。’

他学：‘我将解脱心而出息。’

这里，入出息念圆满第三念处——心随观 (cittānupassanā)。在此也包括修习止与观两者。

1) 佛陀教导比库觉知心而入出息。当禅修者安住于四种入出息禅那的任何一种时，其心伴随着念与觉知专注于入出息似相。这就是在修止时如何觉

知心而入出息。

从禅那出定后，观照以心最明显的禅那名法为无常、苦、无我。这就是在修观时如何觉知心而入出息。

2)接着，佛陀教导比库喜悦心而入出息。喜悦心与喜相似，如前所述，喜是初禅和第二禅的禅支之一。这就是在修止时如何喜悦心而入出息。

从这两种禅那的其中一种出定后，观照以喜最明显的禅那名法为无常、苦、无我。这就是在修观时如何喜悦心而入出息。

3)接着，佛陀教导比库专注心而入出息。所有禅那都有一境性禅支，它使心专注于似相。这就是在修止时如何专注心而入出息。

从禅那出定后，观照以一境性最明显的禅那名法为无常、苦、无我。这样做时，其心专注于以心为首的禅那名法的三相。这就是在修观时如何专注心而入出息。

4)最后，佛陀教导比库解脱心而入出息。在初禅时，其心解脱了五盖；在第二禅时，其心解脱了寻和伺；在第三禅时，其心解脱了喜；在第四禅时，其心解脱了乐。这就是在修止时如何解脱心而入出息。

从四种禅那的任何一种出定后，他观照禅那名法为无常、苦、无我。这样做时，其心能解脱执著任何一种禅那的名法为常、乐、我的颠倒想。这就是在修观时如何解脱心而入出息。

我们现在已经解释了佛陀在《入出息念经》中所教导的第三组四法。

第四组四法

佛陀教导第四组四法说：

- [1] ‘Aniccānupassī assasissāmī’ ti sikkhati;
 ‘aniccānupassī passasissāmī’ ti sikkhati.
 他学：‘我将随观无常而入息。’
 他学：‘我将随观无常而出息。’
- [2] ‘Virāgānupassī assasissāmī’ ti sikkhati;
 ‘virāgānupassī passasissāmī’ ti sikkhati.
 他学：‘我将随观离而入息。’
 他学：‘我将随观离而出息。’
- [3] ‘Nirodhānupassī assasissāmī’ ti sikkhati;
 ‘nirodhānupassī passasissāmī’ ti sikkhati.
 他学：‘我将随观灭而入息。’
 他学：‘我将随观灭而出息。’
- [4] ‘Paṭinissaggānupassī assasissāmī’ ti sikkhati;
 ‘paṭinissaggānupassī passasissāmī’ ti sikkhati.
 他学：‘我将随观捨离而入息。’
 他学：‘我将随观捨离而出息。’

这里，入出息念圆满第四念处——法随观 (dhammānupassanā)。在此只是指修观。

1) 佛陀教导比库随观无常而入出息。当禅修者从四种入出息禅那的任何一种出定后，辨识究竟色法、究竟名法及其因的生灭，并观照它们为无常。

这就是如何随观无常而入出息。

2)接着，佛陀教导比库随观离而入出息。有两种离：灭尽离和究竟离。灭尽离(khayavirāga)是指诸行的刹那坏灭，究竟离(accantavirāga)是指涅槃。

当观智变得锐利时，他观照诸行的刹那坏灭为无常、苦、无我。这就是如何以诸行的灭尽来随观离而入出息。

当他成就圣道和圣果时，即证得究竟离——涅槃。这就是如何以诸行的究竟离来随观离而入出息。

3)接着，佛陀教导比库随观灭而入出息。就如离一样，随观灭意即他随观诸行的刹那灭为无常、苦、无我而入出息，或者随观诸行的究竟灭——涅槃而入出息。

4)最后，佛陀教导比库随观捨离而入出息。捨离也有两种：捨弃烦恼（捨离它们）和进入无为的涅槃（捨离有为界）。

当修观进展并证得坏灭智(bhaṅgañāṇa)时，他的无常想变得强有力并能去除慢，苦想能去除贪爱，无我想能去除邪见。这就是如何以捨弃烦恼来随观捨离而入出息。禅修者这样做的时候，也是在随观捨离为进入涅槃，因为他的观智让心倾向于涅槃（捨离有为界）。

然后，当他的观智成熟并证悟涅槃时，其道智完全地捨弃烦恼（完全地捨离它们），取涅槃为目标并进入涅槃（捨离有为界）。随后的果智也如此进入涅槃。之后只要他再进入果定时，也同样地如此捨离有为界。这就是如何随观捨离而入出息。

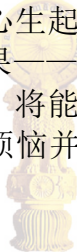
我们现在已经解释了佛陀在《入出息念经》中所教导的第四组四法。

道与果

证悟涅槃也即是证悟四圣谛。如何呢？

1. 究竟色法和究竟名法，即五蕴是第一圣谛——苦谛(Dukkhasacca)。
2. 究竟色法和名法之因，即缘起是第二圣谛——集谛(Samudayasacca)。
3. 涅槃是第三圣谛——灭谛(Nirodhasacca)。
4. 八支圣道，即道智是第四圣谛——道谛(Maggasacca)。

在取涅槃为目标的道心生起之后，有两或三个同样取涅槃为目标的果心生起。此时禅修者证悟了四圣谛，即第一阶段的道果——入流(Sotāpatti)。如果他基于入出息念继续修观，将能证悟更高阶段的道果。最后，他将能断除一切烦恼并成为阿拉汉——漏尽者，圆满者。



证道果时的菩提分

当禅修者成就道果智并证悟涅槃时，他也是在修习和培育三十七菩提分。如何呢？

- 道智能断除遮蔽身、受、心、法真实本质的愚痴，这属于修习和培育四念处。
- 再者，道智能去除烦恼（不善法），培育证悟涅槃的道法（善法），这属于修习和培育四正勤。
- 再者，在他证悟第一圣道（入流道智）时，伴随着强烈的意欲，或者强烈的精进、心或观，这属于修习和培育四神足。
- 再者，在他证悟第一圣道时，他完全相信佛陀是

圆满觉悟者，有涅槃存在，也存在圣僧团——佛陀的弟子。换言之，只要一个人证悟了圣道，他必定对佛法僧获得不动摇的信心。致力于证悟涅槃，专念于涅槃，专注于涅槃，并觉知涅槃，这属于修习和培育五根。用这些方法来修习和培育它们时，也是在修习和培育五力。

- 再次，专念于涅槃，审察涅槃，致力于证悟涅槃，喜欢证悟涅槃，以轻安之心对待涅槃，专注于涅槃，并中捨地看待涅槃，这属于修习和培育七觉支。

- 最后，明白涅槃是正见，把心投入于涅槃是正思惟。道智断除所有能引发错误的语言、行为和生计的烦恼，意即证悟涅槃必定伴随着正语、正业和正命。致力于证悟涅槃是正精进，专念于涅槃是正念。最后，专注于涅槃即证得取涅槃为目标的初禅或更高的禅那，这是圣正定。修习和培育这八法即是在修习和培育八支圣道。现在，它们都是出世间的(lokuttara)圣道支。

新加坡帕奥禅修中心

这就是如何修习和培育入出息念即是修习所有的三十七菩提分。

总结

在这次开示中，我们解释了如何修习入出息念直到证悟阿拉汉果。首先，禅修者通过修止来培育三十七菩提分：它们是世间的，以似相为目标。修止使禅修者拥有智慧之光，让他能够通过修观来培育三十七菩提分：它们也是世间的，以诸行法为目标。止和观的菩提分使他能够修习和培育道智的三十七菩提分：它们是出世间的，以涅槃为目标。这就是佛陀在《入出息念经》开头部分所提到的：

Evam bhāvitā kho, bhikkhave, ānāpānassati evam
bahulikātā mahapphalā hoti mahānisamsā.

“诸比库，乃如此修习、如此多作入出息念，有大果报、大利益。”

我们如果依循佛陀的教导来修习入出息念，必定能够获得大果报、大利益。正如佛陀所指出的：

“诸比库，修习、多作入出息念能圆满四念处。修习、多作四念处能圆满七觉支。修习、多作七觉支能圆满明解脱。”

明与解脱是指证悟无为界的涅槃。佛陀称它为不死，即至上的快乐。

为了你们自己的大利益，也为了一切众生的大利益，愿你们都能得达佛陀教法的巅峰——至上的快乐！