

法鼓文理學院佛教學系碩士論文

安般念中「十六特勝」之探究

—以「觀棄捨」為主

A Study on the Sixteen-mode Mindfulness of  
Breathing (Ānāpānasati)  
DILA Focusing on Paṭinissaggānupassī General Arts

指導教授：釋證融博士

研究生：釋天濟 撰

中華民國一一一年五月

# 法鼓文理學院碩博士論文授權書

中華民國 110 年 10 月 13 日 110 學年度第 2 次教研會議修正通過

- 立書人（即論文作者）：楊國櫻(釋天濟)（下稱本人） 學號：M107104
- 授權標的：本人於 法鼓文理學院（下稱學校）佛教學系（學系、碩士學位學程）110 學年度第 2 學期之  碩士  博士 學位論文。

論文題目：安般念中「十六特勝」之探究—以「觀棄捨」為主  
A Study on the Sixteen-mode Mindfulness of Breathing (Ānāpānasati)  
Focusing on Paṭinissaggānupassī

指導教授：釋證融 博士

（下稱本著作，本著作並包含論文全部、摘要、目錄、圖檔、影音以及相關書面報告、技術報告或專業實務報告等，以下同）

緣依據學位授予法等相關法令，對於本著作及其電子檔，學校圖書館得依法進行保存等利用，而國家圖書館則得依法進行保存、以紙本或讀取設備於館內提供公眾閱覽等利用。此外，為促進學術研究及傳播，本人在此並進一步同意授權學校、國家圖書館、資料庫廠商等對本著作進行以下各點所定之利用：

## 一、對於學校之授權部分：

本人  同意  不同意（請勾選其一）授權學校，無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用，其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫，並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向  學校校園內  校外位於全球使用之使用者（本點如前求勾選同意者，請勾選，並得複選）公開傳輸，以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

## 二、對於國家圖書館之授權部分：

本人  同意  不同意（請勾選其一）授權國家圖書館，無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用，其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫，並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向館內及館外位於全球之使用者公開傳輸，以供使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

## 三、對於資料庫廠商之授權部分：

本人  同意  不同意（請勾選其一）由學校將本著作有（無）償授權資料庫廠商（下稱該資料庫廠商或該廠商）進行以下範圍之利用：

（一）該資料庫廠商得將本著作重製收錄於其所建置營運之特定數位資料庫（下稱該資料庫），並透過網際網路向全球訂購該資料庫之使用者公開傳輸，以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

（二）該資料庫廠商不得再轉授權第三人將本著作重製收錄於其他資料庫或進行其他營利或非

營利利用。但於台灣以外之海外地區，該廠商得委託當地之代理商或經銷商代為處理當地使用者訂購該資料庫事宜。

(三)若該合作以有償方式進行，則資料庫廠商因本點授權利用本著作所取得之收益，應依該廠商與學校授權契約支付本人合理權利金，支付標準由學校為本人利益而全權與該廠商議定。本人同意，上開權利金(以下請勾選其一)：

由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。

應給付本人，並由該廠商直接通知本人領取，且聯絡資料倘有不全、錯誤或異動而未書面通知，導致權利金無法給付，或收到廠商通知未回覆者，於次年3月31日後，自動將此筆款項由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。

(四)本人保有隨時終止本點授權之權利，並於本人向學校辦理完成終止授權相關程序後，由學校通知該廠商將本著作自該廠商資料庫中刪除且不得再為其他形式之利用。但終止前已完成訂購之使用者，則視該使用者之訂購條件，由學校與廠商協商其提供及刪除時間。

四、本授權書第一點至第三點所定授權，均為非專屬且非獨家授權之約定，本人仍得自行或授權任何第三人利用本著作。

五、本授權書第一點至第三點所定授權對象，依各該點授權利用本著作時，均應尊重本人著作人格權及權利管理電子資訊等相關權利，不得以任何方式省略、增修或變更本人署名、本著作名稱、本著作內容及相關資料(包括本人原記載取得學位論文之學校全銜、書目等詮釋資料等)。第三點所定資料庫廠商亦應要求其代理商或經銷商遵守。

六、依本授權書第一點至第三點將本著作透過網際網路對外公開之時間(請勾選)：

於本授權書簽署日，均立即對外公開。

本人要求本著作應自民國\_\_年\_\_月\_\_日起始得對外公開，故因本授權書第一點至第三點所定授權而發生得透過網際網路對校外、館外或對資料庫使用者之公開傳輸部分，亦應自該日起始生效力。

七、本授權書第一點至第三點分別所定各該授權對象，均應各自遵守其授權範圍及相關約定。如有違反，由該違反之行為人自行承擔一切法律責任。

八、本人擔保本著作為本人創作而無侵害他人著作權或其他權利。如有違反，本人願意自行承擔一切法律責任。

九、個資利用同意條款：本人同意，學校及國家圖書館為本授權書所定各授權事項目的範圍內(但勾選「不同意」者除外)得蒐集、處理及利用本人所提供之個人資料，學校並可將該等個人資料提供給包括國家圖書館及資料庫廠商在內之相關第三人在同一目的範圍內處理及利用。

研究生簽名：楊國樑(釋天齊) 民國：111年05月24日

# 法鼓文理學院佛教學系碩士班

研究生學位論文口試委員會審定書

110 學年度第 2 學期

研究生：楊國櫻(釋天濟)

題目：(中文) 安般念中「十六特勝」之探究-

以「觀棄捨」為主

(英文) A Study on the Sixteen-mode Mindfulness of Breathing (Ānāpānasati) Focusing on Paṭinissaggānupassī

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員

釋見弘(劉思妙)

溫宗銘

釋證融

指導教授

釋證融

系主任

此天濟

中華民國 111 年 05 月 24 日

# 安般念中「十六特勝」之探究—以「觀棄捨」為主

## 摘要

安般念中十六特勝的修習方法，在漢譯典籍與祖師論疏中都有諸多的記載，尤其在禪修的體現中，以入、出息為最初之所緣，以解脫道為最終之目標，是可以被實踐並運用在禪修的過程中。

雖然初期聖典《阿含經》中並無十六特勝之名，但已有十六個修習方法，從入、出息念為始，「觀棄捨」(巴利：paṭinissaggānupassī)為終，作為完整的修習方法。又「觀棄捨」在修習十六特勝的過程中，是最後之觀法，具有極重要的意義，並且與涅槃有相關之連結。但，並非所有相關的典籍，都有「觀棄捨」這個觀法。如果在十六特勝的脈絡之下，有無「觀棄捨」的存在，會不會影響最後修證的導向？

因此，本文將依據漢譯典籍及中土論疏，企圖從文獻分析及比對來引證「觀棄捨」是十六特勝中不可或缺的修習方法。過程當中，除了將散見於漢譯典籍及中土論疏中，關於十六特勝之名稱及順序進行比對，並做更完整的統整與梳理之外，亦透過《阿含經》及相對應巴利《尼科耶》的分析得知，在十六特勝脈絡之下，有無「觀棄捨」的差異，在於傳本的不同及部派的修習差別。進一步從文本剖析獲知，十六特勝結合四念處禪修，先以觀察身、受、心、法皆是無常，後以觀察一切有為法皆應棄捨。如鳥之雙翼，缺一不可。再從四禪八定的對應關係來看，有了「觀棄捨」的存在，才能有別於共凡夫、外道的禪定，也就是說，十六特勝有觀棄捨的存在，能適性的令聲聞乘人證入阿羅漢，亦能令菩薩行者趣入三乘涅槃。

關鍵詞：安般念、十六特勝、觀棄捨、三乘涅槃、paṭinissaggānupassī

A Study on the Sixteen-mode Mindfulness of Breathing (*Ānāpānasati*)  
Focusing on *Paṭinissaggānupassī*

## ABSTRACT

The practice of the sixteen-mode mindfulness of breathing (*ānāpānasati*) is particularly found in Chinese translated texts and treatises of ancient masters related to the embodiment of meditation. With liberation as the ultimate goal, it is initially dependent on incoming and outgoing breaths, and applicable in meditative progression.

Although the term “sixteen-mode” is not found in early Buddhist text, the *Āgamas*, there is a description of sixteen meditative methods which begins with incoming and outgoing breaths and ends with the contemplation of letting go (*paṭinissaggānupassī*). As the final contemplative mode of the sixteen, *paṭinissaggānupassī* is distinctive and reasonably connected to *nirvāṇa*. However, not all texts documented the practice of *paṭinissaggānupassī*. Does its presence have a role, within the sixteen-mode context, leading towards the final attainment?

This thesis aims to answer this question by analyzing and comparing Chinese translated texts and treatises. Names and order of the sixteen modes from various sources are compared and studied. Variations between the *Āgamas* and *Nikāyas* reflect differences in textual lineage and school of practice. Furthermore, like a pair of wings to a bird, the sixteen-mode is associated with the four *satipaṭṭhānas* in which the impermanence of body (*kāya*), feeling-tones (*vedanā*), mind (*citta*), and mind-objects (*dhamma*) is first contemplated, followed by the abandonment of all conditioned

phenomena. In the context of eight concentrations, *paṭinissaggānupassī* defines a non-worldly and Buddhist meditation practice. It is not only conducive for the Śrāvakayāna practitioners to attain arahantship but also for followers of the Bodhisattva path to attain *nirvāṇa* of the three vehicles.

**Keywords:**

*ānāpānasati*, sixteen-mode, *paṭinissaggānupassī*, *nirvāṇa* of the three vehicles



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

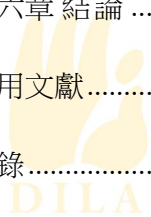
# 目次

摘要.....	i
ABSTRACT.....	ii
目次.....	iv
第一章 緒論.....	1
第一節 研究目的與方法.....	2
第二節 研究回顧.....	4
一、中文文獻.....	4
二、外文文獻.....	9
第三節 論文架構.....	12
第二章 安般念之十六特勝.....	15
第一節 安般念之漢譯文獻記載.....	15
一、安般念之定義.....	16
二、安般念之文獻概述.....	19
三、「入、出息念」文獻之異同.....	28
第二節 十六特勝之電子佛典數據分析.....	33
一、時間性.....	34
二、空間性.....	36
三、部類總加分析.....	38
四、部類結合譯者分析.....	39
五、朝代結合譯者分析.....	42
第三節 十六特勝之定義與內容.....	44



一、十六特勝各其名稱.....	45
二、特勝之定義.....	55
三、十六特勝修習內容.....	58
第四節 小結.....	61
第三章 十六特勝與四念處、四禪八定之結合.....	63
第一節 十六特勝與四念處之連結.....	63
一、漢譯典籍.....	64
二、中土論著.....	68
第二節 十六特勝頓修與次第修之特性.....	75
第三節 十六特勝與四禪八定之對應.....	78
一、漢譯典籍.....	79
二、中土論著.....	85
第四節 小結.....	91
第四章「觀棄捨」之定義及意涵.....	93
第一節 觀棄捨之定義.....	93
第二節 觀棄捨之定位.....	95
一、傳本之差異.....	97
二、部派之差異.....	99
第三節「觀棄捨」之內涵.....	101
一、「捨」之定義.....	102
二、「捨」於諸經、論中之意涵.....	103
三、「觀棄捨」之涵義.....	114
第四節 小結.....	121

第五章 「觀棄捨」於十六特勝之重要性 .....	123
第一節 「觀棄捨」於四念處之貫串 .....	123
第二節 「觀棄捨」於四禪八定之導向 .....	129
一、四禪非所依處 .....	129
二、四處非所依處 .....	131
三、「觀棄捨」一出三界 .....	133
第三節 「觀棄捨」一入菩薩乘之關鍵 .....	134
一、兩捨之異同 .....	136
二、契入大乘之要 .....	137
第四節 小結 .....	141
第六章 結論 .....	143
引用文獻 .....	147
附錄 .....	155



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

# 第一章 緒論

修學佛法，除了致力於確實認知五蘊身心之變化外，另一方面，也力求全然的脫離生死流轉，與力圖現世的身心安穩，而禪修正好是打通這雙方面的中流砥柱。

在佛教禪法中，呼吸法，也就是安那般那念(Ānāpānasati 以下簡稱安般念)的修行方法一直受到重視與運用，世尊在《阿含經》中也多處強調，修習安般念能成就四念處，<sup>1</sup>成就四念處亦能趨向涅槃。<sup>2</sup>若聲聞乘修行欲得解脫，可從安般念為入手處，先止而後觀，觀而後捨，安般念亦是菩薩乘禪法之根基，也是菩薩乘禪修重要的法門之一。

據《瑜伽師地論》說，十六特勝乃為安般念的修習方法之一。<sup>3</sup>十六特勝又有十六勝行、十六勝、十六行、十六分、十六事等釋名，本文採「十六特勝」之名。十六特勝始於出入息念，終於「觀棄捨」，是安般念最完整的修習方法之一。無論在漢譯經、論或中國祖師論疏中，十六特勝與四念處都有相當緊密的連結，<sup>4</sup>當中也很清楚並完整的陳述十六特勝與身、受、心、法念處的修習內容。既然，修習四念處能趨向涅槃，那麼修習十六特勝亦能達到相同的目的，然而筆者在梳理相關經、論的同時，留意到十六特勝中的第十六觀法「觀棄捨」(亦有「觀定棄」、「觀捨離」、「見道趣即知」等釋名，本文採「觀棄捨」之名)，在意義上與涅槃有相關的連結，也是聲

---

1 《雜阿含經》卷二十九：「修安那般那念，滿足四念處。」

CBETA2021.Q1, T02, no. 99, p. 208b12-13。

2 《長阿含經》卷十：「云何四法向涅槃？謂四念處：身念處、受念處、意念處、法念處。」

CBETA2019.Q3, T01, no. 1, p. 59c9-11。

3 《瑜伽師地論》卷二十七：「又此阿那波那念，應知略有五種修習。何等為五：一、算數修習，二、悟入諸蘊修習，三、悟入緣起修習，四、悟入聖諦修習，五、十六勝行修習。」

CBETA, T30, no. 1579, p. 431, a17-21。

4 十六特勝與四念處之連結，請詳見本文第三章。

聞乘趣入菩薩乘之重要樞紐，<sup>5</sup>由此可知，研究「觀棄捨」似乎就顯得格外重要。因此，引發本文的研究動機共有三。一者，為何不是所有十六特勝相關典籍都有提到「觀棄捨」？二者，若在十六特勝的脈絡之下，「觀棄捨」的存在與否，是否會影響最後修證導向？三者，「觀棄捨」為何是趣入菩薩乘之關鍵？以上皆是本文所欲探究的核心問題。

## 第一節 研究目的與方法

在《阿含經》中，雖無十六特勝之名，但在安般念的修習法門中卻已有十六個修習方法。直到東漢(25CE ~ 220CE)安士高所譯的《大安般守意經》，才首次將十六個修習方法，安立為「十六勝」之名。<sup>6</sup>於諸多相關典籍中，十六特勝之釋名又以《十誦律》最為完整。<sup>7</sup>而十六特勝中的「觀棄捨」，在修習十六特勝的過程中，具有重要之地位，是法念處中最後之觀法，在意義上與涅槃相關，也是聲聞乘入菩薩乘之重要關鍵。但，並非所有相關的典籍，都有「觀棄捨」這個觀法，如初期經典《雜阿含經》在敘述安般念之行法時，雖有十六個修習方法，卻不見「觀棄捨」之名，然筆者尋回相對應的《尼科耶》時，注意到巴利經典確實有「觀棄捨」(巴利：paṭinissaggānupassī)之觀

---

5 智顛《妙法蓮華經玄義》卷四：「觀棄捨時，即便獲得三乘涅槃。」CBETA2021.Q1, T33, no. 1716, p. 719a10-25。

6 《佛說大安般守意經》卷一：「何等為十六勝？即時自知喘息長；即自知喘息短；即自知喘息動身；即自知喘息微；即自知喘息快；即自知喘息不快；即自知喘息止；即自知喘息不止；即自知喘息歡心；即自知喘息不歡心；即自知內心念萬物已去不可復得，喘息自知；內無所復思，喘息自知；棄捐所思，喘息自知；不棄捐所思，喘息自知；放棄軀命，喘息自知；不放棄軀命，喘息自知。是為十六即時自知也。」CBETA2021.Q1, T15, no. 602, p. 165a11-19。

7 若長、若短、若息入遍身、除身行、受喜時、受樂時、受心行時、除心行時、覺心時、令心喜時、令心攝時、令心解脫時、觀無常、觀變壞、觀離欲、觀滅盡、觀捨離。關於十六特勝之內容，請詳見本文第二章。

法，職是之故，傳本不同是原因之一。

鑒於「觀棄捨」在十六特勝中特殊的地位，在文本的記載上及實踐上，都具備相當高的價值。歷來有關十六特勝的相關研究，相較於安般念來說是略顯不足的。尤以「觀棄捨」為研究對象者更是寥寥無幾。據此，本文撰寫的主要目的有四。一、關於十六特勝中各個特勝的名稱及順序，散見在《大正藏》漢譯典籍及中土論著內，本文將進行更完整的統整與梳理。二、剖析漢譯籍典及中土論疏中，「觀棄捨」在十六特勝脈絡下之差異癥結所在。三、十六特勝對應四念處禪修來說，「身」有「除諸身行」、「受」有「除心行」、「心」有「令心解脫」，因此，本文欲表明在「法念處」中也應當有「觀棄捨」，才能將「捨」貫穿在整個十六特勝與四念處禪修當中。四、「觀棄捨」在十六特勝中，可能是證得阿羅漢或入三乘涅槃的重要環節之一，冀望藉由文獻的分析與解讀來證明其正當性。

本文，主要以漢譯典籍與中國祖師論疏為依據，包含：《雜阿含經·803,810,813 經》、《十誦律》、《阿毘達磨大毘婆沙論》(以下簡稱《婆沙論》)、《阿毘達磨順正理論》(以下簡稱《順正理論》)、《大安般守意經》、《修行道地經》、《達摩多羅禪經》、《摩訶僧祇律》、《舍利弗阿毘曇論》、《坐禪三昧經》、《大智度論》、《瑜伽師地論》、《成實論》、《解脫道論》、《法界次第初門》、《六妙法門》、《釋禪波羅蜜次第法門》(以下簡稱《釋禪波羅蜜》)、《大乘義章》。唯版本比對略涉巴利文獻。在研究方法上採用佛教文獻學，對十六特勝之內容進行比對，解讀與分析。從相關的典籍中，將一一特勝並列、對照。因此，在章節中會運用表格的方式呈現，以方便比較異同之處。再解讀相關文獻並加以分析，希望透過佛教文獻學方法，盡可能達成撰寫本文之目的。

## 第二節 研究回顧

目前佛學界並沒有以十六特勝「觀棄捨」為主題的相關研究，又關於十六特勝的研究大概可略分為三個面向，(一)十六特勝多半在安般念的研究範疇之中，且所占篇幅極為有限。(二)雖以十六特勝為研究主題，但多關注於單部典籍，或以 2、3 部相關典籍做分析比較。(三)從禪法的視角間接討論十六特勝。筆者將相關的研究成果彙整如下，其詳細文獻、資料，請見參考文獻各論文及專書：

### 一、中文文獻

#### 1. 安般念脈絡下之十六特勝

- (1) 王常蒞(2007)，〈巴、漢〈入出息念相應〉經群比較〉，作者從漢譯《雜阿含經·801 經》至《雜阿含經·815 經》，與對應巴利《相應部·入出息相應》做對照，特別對照到十六特勝的部分，發現譯詞的不統一，又第十六句型呈現多樣性的表達方式，《雜阿經·805 經》：乃至於滅出息觀察善學。《雜阿含經·806 經》：乃至息滅觀察善學。《雜阿含經·809 經》：乃至如滅出息念而學。《雜阿含經·814 經》：乃至觀滅出息時，如滅出息學。《雜阿含經·815 經》：乃至觀滅出息，如觀滅出息學。又最後四個特勝也因傳本的關係在用詞上及順序皆不同。
- (2) 佛使比丘(2013)，《觀呼吸：佛陀開悟實修法門》，佛使比丘詳細的說明觀呼吸的十六步驟，也就是十六特勝的修習方法，又將十六特勝配合四念處修習，書中提到完成安般念的十六步驟，也就是十六特勝，可成就四念處之修習；成就四念處，便成滿七覺支，書中雖說十六特勝，但只提到觀無常，第十四特勝以後便沒有多任何說明。

- (3) 覃江(2003)，〈《阿含經》中的安般念〉<sup>8</sup>，作者整理《阿含經》中關於安般念之經文，分為四個部分：資量、前行、修習、證果。當中將十六特勝列為安般念之修習，又分為三種修習方法，第一種方法：息長短、息冷暖、息遍身及其有無，之息從心出入，此證得四禪。第二種方法即是十六特勝。第三種方法是將十六特勝配合四念處及七覺知。然而，作者所引用的《阿含經》只有《增一阿含經》及《雜阿含經》，並非所有的《阿含經》都有提及。
- (4) 無著比丘 (Bhikkhu Anālayo) (2017)所著的，中譯本《念住：通往證悟的直接之道》<sup>9</sup>，作者認為十六特勝與《念住經》中觀呼吸四步驟，不只限於「定」的發展，也涵蓋了「止」跟「觀」的修習。<sup>10</sup>又中譯本《從比較的觀點看念住的實修方法》作者提出《雜阿含經》跟大眾部《摩訶僧祇律》中教導的十六特勝，跟《中部》的《入出息念經》十六特勝非常相似，因此得出一個肯定的結論：十六特勝是初期教法中共有的部分。又據《雜阿含經》與《入出息念經》對應經文一直提及，十六特勝對應四念處來說，所組成的任何一念處都有可能直接達到解脫。
- (5) 陳英善(2000)，〈從數息觀論中國佛教早期禪法〉。<sup>11</sup>釋常昱(2010)，〈天台智者大師安那般那法之研究－以《釋禪波羅密次第法門》為中

---

8 覃江，〈《阿含經》中的安般念〉，《宗教學研究》6，2003年，頁117-121。

9 無著比丘著；釋心承、劉雅詩、呂文仁譯，《從比較的觀點看念住的實修方法》，臺北：法鼓文化，2020年。

10 無著比丘著、香光書鄉編譯組譯，《念住：通往證悟的直接之道》，嘉義：香光書鄉，2017年。

11 陳英善，〈從數息觀論中國佛教早期禪法〉，《中華佛學學報》13下，2000年，頁323-348。

心〉<sup>12</sup>，兩位作者皆認為，天台宗的禪法，是多數禪經中史料較為完整，也保存早期禪法，智顛所傳的安般念，是結合初期佛教禪定學，當中也探討「安那般那法」是屬於世間禪門，而「六妙法門」及「十六特勝」是屬於亦世間亦出世間禪門。兩篇皆以探討安般念為主，關於十六特勝的部分只在文中略提。

(6) 釋自燾(2007)，〈佛典中修習禪定過程的詮釋—以《清淨道論》「觀呼吸」禪定過程為例〉<sup>13</sup>，作者的觀點是，禪修的經驗與過程，不等同佛典文本的記載，因為文本的記載是在後禪修的狀態，僅能提供禪修者作為使用手冊參考，並認為語言文字是線性發展，對禪修者的經驗過程來說是被侷限的，因為許多學者認為，禪修的經驗及過程是層次性的而非直線性的。作者以覺音《清淨道論》「隨念業處品」中「安般念」的插文，為研究範例。認為《清淨道論》中安般念的十六特勝記載，與五個譬喻做連結，可以克服文字直線性的限制，並能有效闡述禪修的過程。文中雖提及以十六特勝為範例，但僅以覺音的寫作過程為分析對象。

(7) 釋大寂(2007)，〈《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〉<sup>14</sup>，作者於兩部經論中比較安般念之修習法門，兩部典籍都以入息、出息為所緣，也指出入、出息是解脫之法，而關於十六特勝的部分，若對照十六特勝修習方法，兩部典籍最大的差異在於《長部·大念處經》只提到前四特勝，而《瑜伽師地論》有十六特勝完

---

12 釋常昱，《天台智者大師安那般那法之研究—以《釋禪波羅密次第法門》為中心》慈濟大學碩士論文，2010年。

<http://handle.ncl.edu.tw/11296/ndltd/74410423510316720386>。(2020/10/15)

13 釋自燾，〈佛典中修習禪定過程的詮釋—以《清淨道論》「觀呼吸」禪定過程為例〉，《成大中文學報》19，2007年，頁87-124。

14 釋大寂，〈《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〉，《世界宗教學刊》9，2007年，頁1-47。



整的修習方法，並認為十六特勝最後四個特勝，觀無常、觀斷、觀離欲、觀滅是直接趣向解脫的因素。

- (8) 張瓊文（釋大荷）(2008)，《《清淨道論》「安那般那念」之古今詮釋－以南傳上座部佛使尊者與帕奧禪師為例》<sup>15</sup>，作者主要以《清淨道論》中的安般念為文本之探討，又討論佛使比丘與帕奧禪師的安般念教學，在《清淨道論》的部分以十六特勝為文本詮釋之要點，解釋當中利用《無礙解道》作補充說明，解釋中淺白易懂，初學者亦可受益，關於「觀棄捨」的解釋唯引《清淨道論》之解釋。並且比較《清淨道論》與佛使比丘、帕奧禪師的安般念教學，認為佛使比丘的安般念教學當中，較不認同《清淨道論》之說。而帕奧禪師與《清淨道論》的思想較為一貫。比較中確實有作者獨特的見解。

## 2. 十六特勝為主題 Pharma Drum Institute of Liberal Arts

- (1) 周柔含(2001)，〈安那般那念－十六勝行「身行」－之探究〉，以遍身為主題，作者按「身行」於諸經論中勝行之位置與作用，以明白「身行」之意。並認為，所謂「身行」皆指「出入息」；「身行息」、「除諸身行」、「息除身行」即「身行輕安、安靜、柔軟的狀態」。雖位置不同，但並不影響義旨。<sup>16</sup>
- (2) 張慧芳(2015)，〈《舍利弗阿毘曇論》安般念十六勝行詮釋之分析－以《瑜伽師地論》為參照〉，作者透過《舍利弗阿毘曇論·定品》對十六勝行作各別詮釋再與《瑜伽師地論·瑜伽處》的比較，作共通詮釋。在

---

15 張瓊文(釋大荷)，《《清淨道論》「安那般那念」之古今詮釋－以南傳上座部佛使尊者與帕奧禪師為例》，佛光大學宗教學系碩士論文，2008年。

16 周柔含，〈安那般那念－十六勝行「身行」－之探究〉，《中華佛學研究》5，2001年，頁75-103。

各別詮釋方面，透過三種「身」、喜與樂、六種「心」、四種「觀」等定義出十六特勝之名詞。而在共通詮釋十六特勝方面，〈定品〉的一一特勝有獨立性，而〈瑜伽處〉的一一特勝有累進性，整體詮釋方向的差異。

17

(3) 黃武達(2009)，〈天台智者大師禪學之研究－以《釋禪波羅蜜次第法門》「十六特勝」為中心〉<sup>18</sup>，專文探討天台智顛在《釋禪波羅蜜次第法門》所示的「十六特勝」禪修之方法，主要在於運用呼吸配合禪觀修行，目地在控制念頭的動向，讓意念穩定，於定中修觀。禪修時，配合四念處，同時觀照入、出息運轉過程，及覺知身心之變化，進而獲得十六種禪修特殊境界，終至解脫證道，成就出世間無漏智。

(4) 釋天濟(2019)，〈十六特勝中「觀棄捨」之探究〉<sup>19</sup>，作者提出與本文相同的看法，認為觀棄捨是十六特勝中應有的修習方法，觀棄捨之所以重要，是因為十六特勝最後四個觀法中，在最後階段都必須以觀棄捨來貫串。因此本文也以〈十六特勝中「觀棄捨」之探究〉為基，做更完整的文獻分析來補其不足之處。

### 3. 禪法之視角

(1) 林崇安(1997)，〈釋尊時期止觀法門的實踐〉，文中用短短幾行說明十六特勝從觀察入出息而層層深入，作者認為其下手處，只是單純地觀察

---

17 張慧芳，〈《舍利弗阿毘曇論》安般念十六勝行詮釋之分析－以《瑜伽師地論》為參照〉，《法鼓佛學學報》17，2015年，頁145-186。

18 黃武達，〈天台智者大師禪學之研究－以《釋禪波羅蜜》「十六特勝」為中心〉，《全國佛學論文聯合發表會論文集》20，2009年，頁37。

19 釋天濟，〈十六特勝中「觀棄捨」之探究〉，2019年。2019年慧炬大學院校佛學論文及文學創作徵文獎學金錄取 <http://www.towisdom.org.tw/05-sup/college-theses/2019/college-theses-2019.asp>。(2022/5/11)

呼吸的進入、出去，而不控制呼吸，也不加上任何觀想、記數。在達成「止」的整個過程，並以九心住<sup>20</sup>來說明。<sup>21</sup>

- (2) 釋惠敏(2005)，〈鳩摩羅什所傳「數息觀」禪法之剖析〉，<sup>22</sup>作者認為《坐禪三昧經》的第四段就是探討十六勝行，將其與《瑜伽師地論》〈聲聞地〉中所敘述之「阿那般那念」十六勝行作比對。結果發現《坐禪三昧經》中缺少了屬於「受念處」的覺了「心行」與除「心行」，以及「法念處」中的「觀有為法出散」及「觀棄捨」與〈聲聞地〉之敘述有不配合之情形。

## 二、外文文獻

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

### 1. 日文

- (1) 增永靈鳳(1939)，〈安那般那念三昧の研究〉<sup>23</sup>，作者羅列安般念相關典籍，包括初期聖典、律典、部派論書、及中土論著總共二十五部，作者認為《相應部》、《解脫道論》及《大安般守意經》的安般念十六特勝是，較為擴展的安般念修習，又舉出《長部》《大念處經》、中部《念處經》及增一阿含第二卷第八經等的安般念修習是較為簡單的，也引《成實論》將十六特勝結合四禪之說，關於十六特勝的部分僅於

---

20 丁福保編，《佛學大辭典》，臺北市：佛陀教育基金會，2002年，頁159。

「修禪定時，使心不散亂而住著於一境，有九種：即安住心、攝住心、解住心、轉住心、伏住心、息住心、滅住心、性住心、持住心也。」

21 林崇安，〈釋尊時期止觀法門的實踐〉，《中華佛學學報》10，1997年，頁125-146。

22 釋惠敏，〈鳩摩羅什所傳「數息觀」禪法之剖析〉，收錄於《佛教思想的傳承與發展—印順導師九秩華誕祝壽文集》，1995年，頁257-290。

23 增永靈鳳，〈安那般那念三昧の研究〉，《駒沢大学実践宗乘研究会年報》7，1939年，頁49-67。

上述之說。

- (2) 松田慎也(1989)，〈《修行道地經》の説く安般念について〉<sup>24</sup>，作者將《修行道地經》的安般念與諸部論書及禪經的安般念作比較，內容包括四事及十六特勝的比較，作者認為《修行道地經》的十六特勝的修習與南傳上座部及《舍利弗阿毘曇論》相似，又說《坐禪三昧經》的十六特勝的修習融合了《雜阿含經》、南傳上座部及漢譯典籍之說。
- (3) 竹內良英(1988)，〈原始仏教呼吸法の独自性 -ānāpānasati について〉<sup>25</sup>，作者引用巴利典籍《長部》、《中部》、《相應部》、《增支部》的紀載，來陳述初期佛教的安般念十六特勝之架構，再引經說明由安般念之修習，可成就四念處、七覺知，乃至成就聖道。很遺憾，此文都是整理略提安般念修習，並未詳談十六特勝，因此篇幅甚少。
- (4) 釋果暉(1999)，〈禪定論の一考察—特に安那般那(ānāpāna)を中心として〉<sup>26</sup>。作者彙整初期佛教、部派佛教及中國佛教典籍中的十六特勝，做了完整的名稱對照表，又特別提到十六特勝法念處解脫，有慧解脫及滅盡定的俱解脫兩種。是目前佛學界較完整比對資料，這對筆者閱讀相關典籍時有較大的幫助。
- (5) 釋果暉(2008)，〈《佛說大安般守意經》における「本文」と「註」の

---

24 松田慎也，〈《修行道地經》の説く安般念について〉，《印度学仏教学研究》37(2)，1989年，頁18-23。《解脫道論》、《婆沙論》、《雜阿毘曇心論》、《俱舍論》、《順正理論》、《舍利弗阿毘曇論》、《瑜伽師地論》、《坐禪三昧經》、《達摩多羅禪經》。

25 竹內良英，〈原始仏教呼吸法の独自性 -ānāpānasati について〉《日本印度学仏教学会》37(1)，1988年，頁436-434。

26 釋果暉，〈禪定論の一考察—特に安那般那(ānāpāna)を中心として〉，《仏教学論集》23，1999年，頁25-46。

解明) <sup>27</sup>，作者認為康僧會所譯的《六度集經》<sup>28</sup>中記載的十六特勝，引用《佛說大安般守意經》中的十六特勝，但康僧會另新增「自惟萬物無常喘息自知」。文中又比較《佛說大安般守意經》的十六特勝與《修行道地經》中十六特勝的關係，經比對後發現兩部經典的十六特勝修習並沒有對應，因此，作者認為《佛說大安般守意經》簡化了十六特勝的句子，也可說是格義性的解釋。

- (6) 釋果暉(2001)，〈天台智顛の安那般那一特に止 śamatha・觀 vipassanā と六妙法門の関連〉<sup>29</sup>談到十六特勝的部分，作者認為，十六特勝的前四個特勝，也就是(1)入息，(2)出息，(3)長短，(4)息遍身，對應身念處的部分，此四特勝在部派佛教中發展為六因緣「數、隨、止、觀、還、淨」，也是天台智者《六妙法門》的原型。

## 2. 英文

- (1) Gerald Virtbauer(2016), “Presencing Process : Embodiment and Healing in the Buddhist Practice of Mindfulness of Breathing”<sup>30</sup>一文提到，佛教中的安般念在修行上具有重要意義，修習者有意識的將注意力集中在身體現象，並培養「定(三摩地)」與「觀(毘婆奢那)」，這可以克服佛教所說的苦，也可以增

---

27 釋果暉，〈《佛說大安般守意經》における「本文」と「註」の解明〉，《法鼓佛學學報》3，2008年，頁1-65。

28 《六度集經》卷七：「思十六事，一其心得禪。何謂十六？喘息長短即自知，喘息動身即自知，喘息微著即自知，喘息快不快即自知，喘息止走即自知，喘息歡感即自知，自惟萬物無常喘息自知，萬物過去不可追得喘息自知，內無所思棄捐所惟喘息自知，放棄軀命不棄軀命喘息自知。」CBETA 2022.Q1,T03,no.152,p.40c2-9。

29 釋果暉，〈天台智顛の安那般那一特に止 śamatha・觀 vipassanā と六妙法門の関連〉，《韓國佛教學》28，2001年，頁179-215。

30 Gerald Virtbauer, “Presencing Process : Embodiment and Healing in the Buddhist Practice of Mindfulness of Breathing,” *Mental Health, Religion & Culture* 19, 2016, pp. 68-81。

進臨床上的身心健康，亦可結合西方臨床應用。又從觀呼吸開始覺察自己的身體便是佛教心理健康學的運用，文中特別提到「棄捨」“*paṭinissagga*”是安般念中最後的階段，在心理學上是指完全放下一個人的建構，因為，這樣的建構限制了一個人的世界觀，並阻礙了對存在的直接覺察。

- (2) K.L.Dhammajoti(2008), “The Sixteen-mode Mindfulness of Breathing”<sup>31</sup>作者以北傳典籍為主，將十六特勝之內容，全數翻為英文，並做系統性的歸納。作者認為關於十六特勝的文本可分為兩大傳統：(一)上座部、(二)說一切有部與瑜伽行派，因此，在內容上有所差異。又，根據所有佛教傳統，在第四禪中，呼吸完全停止的地方，如何適用阿那般那修行？且，初學者不可能在禪修的第一次，或第二次就達到十六特勝的最高境界，並且十六特勝能通達阿羅漢果。這是目前找到唯一以十六特勝為主題的英文文獻。

以上所述的論文主題，雖談及十六特勝，但幾乎沒有對觀棄捨做更深入的探討，與本文以「觀棄捨」為研究主軸稍有不同。

### 第三節 論文架構

本文以十六特勝之「觀棄捨」為研究主題，本篇論文鋪陳架構如下：第一章，緒論的部分，首先帶出撰寫本文的研究動機。第一節為研究目的與方法。第二節是前人研究回顧。第三節是論文架構。

接著第二章，章題為「安般念之十六特勝」，分為兩小節，首先概述漢文典籍中，對安般念不同的解說與應用之處，從初期佛教經典，《阿含經》中指出修習此法可成就四念處及七覺支。又律藏中則較偏重此法門之緣起，乃因比丘修習不淨觀而厭身斷命，故說安般念令修習之。而部派論書則從

---

31 K.L.Dhammajoti, “The Sixteen-mode Mindfulness of Breathing,” *Journal of the Centre for Buddhist Studies*, 2008, pp. 251-288.

實修方面為著力點，如探討安般念是依身轉？或依心轉？各論師皆有不同的立場。於上所述，將於本章做詳盡的文獻剖析。第二節討論十六特勝之定義與特性，包含十六特勝之詞彙，透過「CBETA Online」<sup>32</sup>的「詞彙搜尋與分析」功能，做時間性與空間性的鳥瞰。再者，從漢譯典籍及中土論著爬梳關於十六特勝每一特勝之釋名，進而比對名稱之異同。再陳述「特勝」之定義。最後，敘述十六特勝一一特勝之修習階段。

第三章，章題為「十六特勝與四念處、四禪八定之結合」。本章先討論十六特勝與四念處之連結，在《雜阿含經》中提及修習出、入息念，從念入、出息開始至身行修習出息念，此為觀身念處。又起於喜覺知，而終於心行息覺知之過程為受念處。再由心覺知到心解脫覺知，稱為心念處。最後由觀無常至滅觀處，名法念處。上述在《達摩多羅禪經》、《解脫道論》、《釋禪波羅蜜》也有闡明，而《釋禪波羅蜜》特舉，十六特勝對四念處有二種不同的解釋，於此將在文中說明。另外，學者在 K.L. Dhammajoti ，“The Sixteen-mode Mindfulness of Breathing”結論中提出，「覺心行」為何被歸在受念處之下，所有文本應該提供解釋。(案：筆者推測作者想表達的是：十六特勝中的「覺心行」為什麼會被歸在受念處之下？既然提到「心行」應該在心念處才對？可是漢傳的典籍中並沒有給予「覺心行」被歸在受念處的解釋)<sup>33</sup>關於這個問題，筆者將在此章節，引證經論給予回應。接著討論十六特勝頓修與次第之特性，在論疏中持有不同的看法。最後，十六特勝與四禪八定之關係，依據漢譯典籍之說則止於四禪，但中土論疏中，天

---

32 中華電子佛典協會線上閱讀版(簡稱 CBETA Online)，<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/>。(2022/4/27)。

33 “For instance, VII should come under vedana-smrtyupasthana, but it speaks of ‘experiencing < citta-samskara >’ and accordingly the various texts have to offer their interpretations.”  
K.L. Dhammajoti “The Sixteen-mode Mindfulness of Breathing,” p. 282.

台智者將十六特勝對應到四無色定<sup>34</sup>，甚至三乘涅槃，這似乎較合乎初期聖典之說，因此是本文主要探索問題之一。

第四章，進入本文議題之一「觀棄捨之定義及意涵」，分為四小節，首先，敘述觀棄捨之定義，第二節探討觀棄捨之定位，從漢譯典籍及中土論著中窺探其差異性。第三節討論觀棄捨之內涵，先提出「捨」於諸經、論中之內涵。再說明「觀棄捨」與諸經、論中「捨」之差異。第四節為小結。

第五章，「觀棄捨於十六特勝之重要性」將分為四個小節，第一節先討論觀棄捨於四念處之貫串，說明十六特勝與四念處禪修連結中，無常跟棄捨是不可或缺的條件。第二節進入觀棄捨於四禪八定之導向，討論觀棄捨的存在能引導行者趣向聲聞乘、緣覺乘乃至菩薩乘。第三節說明「觀棄捨」是入菩薩乘之關鍵，在《清淨道論》與天台智者之論疏，雖然共同提出觀棄捨有兩捨之義，但卻有不同之導向，讓聲聞乘者及菩薩乘者都能修習此聖道。第四節為小節。

## 第六章 結論

---

34 空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定。



## 第二章 安般念之十六特勝

在未探討十六特勝「觀棄捨」之前，也就是本文主題前，本章先介紹安般念之十六特勝，當中分為三小節。首先，概述安般念於漢譯典籍之記載，因十六特勝為安般念修習法門之一，所以先論安般念之定義、梳理安般念於各典籍中不同的解說與應用，及略探漢譯典籍中對息出、息入不同之詮釋。再者，又觀棄捨是十六特勝之修習方法之一，因此，第二節中將討論漢譯典籍十六特勝之說，當中使用電子佛典數據分析之功能，來分析十六特勝、十六勝行等六個關鍵詞，在歷史脈絡下的時間與空間之交互關係。最後，探討十六特勝之定義、特性及典籍中各其名稱與修習內容。

### 第一節 安般念之漢譯文獻記載

安般念是以息出、息入念為所緣的禪修法門之一。世尊教導羅睺羅安般念，從出、入息念，出、入息長、短，盡觀身出、入息，乃至覺知心行（於此已能顯十六特勝之雛型），而令成就阿羅漢<sup>35</sup>，並囑其不得入涅槃，留形住世，且待彌勒下生<sup>36</sup>。

---

35 《增壹阿含經》卷七〈安般品十七〉：「世尊告曰：於是，羅云！若有比丘樂於閑靜無人之處，便正身正意，結跏趺坐，無他異念，繫意鼻頭，出息長知息長，入息長亦知息長；出息短亦知息短，入息短亦知息短；出息冷亦知息冷，入息冷亦知息冷；出息暖亦知息暖，入息暖亦知息暖。盡觀身體入息、出息，皆悉知之。有時有息亦復知有，又時無息亦復知無。若息從心出亦復知從心出。若息從心入亦復知從心入。如是，羅云，能修行安般者，則無愁憂惱亂之想，獲大果報，得甘露味。……生死已盡，梵行已立，所作已辦，更不復受有，如實知之。是時，尊者羅云便成阿羅漢。」CBETA, T02, no. 125, p. 582, a13-c5。

36 《增壹阿含經》卷四十四：「爾時，世尊告迦葉曰：「吾今年已衰耗，年向八十餘。然今如來有四大聲聞，堪任遊化，智慧無盡，眾德具足。云何為四？所謂大迦葉比丘、君屠鉢漢比丘、賓頭盧比丘、羅云比丘。汝等四大聲聞要般涅槃，須吾法沒盡，然後乃當般涅槃。大迦葉亦不應般涅槃，要須彌勒出現世間。」CBETA, 2022, Q1, T02, no. 125, p. 789a1-7。

## 一、安般念之定義

安般念者，謂端正身心，結跏趺坐，以念力心繫出息、入息之所緣，無有他想，清楚分明。

安般念，梵文：ānāpāna-smṛti<sup>37</sup>。漢譯為：阿那波那、安般守意、念安般、念出入息、阿那般那觀、安般念、念阿那阿波那、息念觀、數息觀、持息念、安般等。ānāpāna<sup>38</sup>漢譯為，入出息；音譯為，安般、阿那波那。以下先分析其字義，āna<sup>39</sup>具入息、吸氣義。apāna<sup>40</sup>有出息、出氣之義。smṛti，英譯為，remembrance(記憶), reminiscence(追憶)等。<sup>41</sup>漢譯為，記、智、念、正念、本心、記念、憶念之義。<sup>42</sup>又《重治毗尼事義集要》將安般念，翻為遣來、遣去。<sup>43</sup>在《阿毘達磨俱舍論》(以下簡稱《俱舍論》)、《順正理論》、《阿毘達磨藏顯宗論》(以下簡稱《顯宗論》)中皆引論說到，「息念者」，即是《阿含經》中所說的安那般那念。<sup>44</sup>「阿那者」，稱為持息

---

37 林光明、林怡馨、林怡廷編，《梵漢大辭典》，台北：嘉豐出版社 2005 年，頁 195。

38 林光明、林怡馨、林怡廷編，《梵漢大辭典》，頁 195。

39 林光明、林怡馨、林怡廷編，《梵漢大辭典》，頁 194。

40 林光明、林怡馨、林怡廷編，《梵漢大辭典》，頁 89。

41 Monier, Williams, *A Sanskrit-English Dictionary*, Delhi: Motilal Banarsidass, 1999, p.1272.

42 林光明、林怡馨、林怡廷編，《梵漢大辭典》，頁 1529；另外，漢譯為「智」引自《金光明經》。此外，釋惠敏在《聲聞地こわけるの研究》，東京：山喜房，1994 年，頁 198，對「阿那般那語義」也有詳細的解說。

43 《重治毗尼事義集要》卷三：釋阿那般那，此翻遣來遣去。即十六特勝法門也。CBETA, X40, no. 719, p. 368, b9 // Z 1:63, p. 191, c14 // R63, p. 382, a14。

44 (1)《俱舍論》卷二十二〈分別賢聖品六〉：「言息念者，即契經中所說：阿那阿波那念。」CBETA, T29, no. 1558, p. 118, a8- 13。

(2)《順正理論》卷六十：「言息念者，即契經中所說：阿那阿波那念。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。如契經說：苾芻當知，持息入者，飲吸外風令入身內。持息出者，驅擯內風令出身外。慧由念力觀此為境，故名阿那阿波那念。」CBETA, T29, no. 1562, p. 672, c27-p. 673, a3。

入，是引外風令入身內之義。<sup>45</sup>「阿波那者」，稱之持息出，是引內風令出身外之義。<sup>46</sup>「念者」，於曾所薰習的境界，令心明白憶持而不忘失，乃為禪定所依，以慧為體性，念力觀息入、息出為境，故名阿那阿波那念。又因念力所持故，於念入息時，清楚知道；念出息時，清楚知道，對於當下的目標去注意，而非憶念過去。

### (一) 安般念之慧性

安般念中之慧性，依據《婆沙論》、《俱舍論》關於「慧」有以下解釋：

#### 1. 《婆沙論》：

問：此持息念自性是何？答：慧為自性，然此聚中念力增故，說名為念。如四念住及宿住念、本性生念，慧為自性。然彼聚中念力增故說名為念。<sup>47</sup>

#### 2. 《俱舍論》：

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。以慧為性而說念者，念力持故，於境分明所作事成，如念住故。<sup>48</sup>

---

(3)《藏顯宗論·辯賢聖品七》：「言息念者，即契經中所說：阿那阿波那念。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。」CBETA,T29,no.1563,p.918,a29-b5。

45 《瑜伽師地論》卷二十七：「調在身外有東來風、有西來風、有南來風、有北來風……若諸有情，欲求風者，動衣、搖扇及多羅掌，如是等類名外風界。」CBETA,T30,no.1579,p.430,b19-20。

46 《瑜伽師地論》卷二十七：「調內身中有上行風、有下行風、有脇臥風……有人出息風、有隨支節風，如是等類名內風界。」CBETA,T30,no.1579,p.430,b14-18。

47 《婆沙論》卷二十六，CBETA2022.Q1,T27,no.1545,p.134b3-7。

48 《俱舍論》卷二十二〈分別賢聖品〉，CBETA2022.Q1,T29,no.1558,p.118a8-13。

二論皆說，念以慧為自性，亦即念以慧為體，而念與慧的這二個心所中，以念有持續性故，故稱為念。這也就是《俱舍論》說，「念力持故」。若就修安般念而言，因需持續觀照，而這持續觀照，就是念力，而此觀照的背後由慧心所所支撐。

## (二)安般念之特性

據《瑜伽師地論》：

又此阿那波那念，應知略有五種修習。何等為五：一、算數修習，二、悟入諸蘊修習，三、悟入緣起修習，四、悟入聖諦修習，五、十六勝行修習。<sup>49</sup>

此論將十六特勝納入安般念五種修習之一。另外，釋大寂在〈《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〉一文提到，將十六特勝放在安般念五種修習之最後，其理由是，此論說：「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

---

以下引梵漢勘照：

apānanamapānaḥ=praśvāsaḥ, yo vāyuḥ niṣkrāmati|

【真】若風背身出名波那。

【玄】阿波那者。謂持息出。是引內風令出身義。

tayoḥ smṛtir ānāpānasmṛtiḥ|

【真】緣二為境憶持。名阿那波那念

【玄】慧由念力觀此為境故名阿那阿波那念。

saiva prajñāsvabhāvā|

【真】此念以智慧為性。

【玄】以慧為性。

smṛtivacanam tu smṛtyupasthānavat;

【真】而說為念者。譬如念處。

【玄】而說念者。

Fan Jingjing, *ABHIDHARMAKOŚA*, 2005 年，頁 206。

49 《瑜伽師地論》卷二十七，CBETA2022.Q1,T30,no.1579,p.431a17-21。

進修習十六勝行。」<sup>50</sup>在安般念的前四種修習已經能斷除見道所斷之一切煩惱(見惑)，卻無法斷除修道所斷之煩惱(思惑)，因此，瑜伽師認為透過修習十六勝行，是為了斷除修道所斷之煩惱。<sup>51</sup>

另外，《六妙法門》卷一：「二者隨為妙門者，行者因隨息故，即能出生十六特勝。」<sup>52</sup>《六妙法門》提到六妙門為數、隨、止、觀、還、淨。而十六特勝為隨息方法，文中說行者因隨息，而有十六特勝，之後的止、觀、還、淨之修習，也跟十六特勝有緊密的關係。

從上兩部典籍，可知十六特勝是貫串於安般念修習當中，並能承上所習，亦能續後所修。

## 二、安般念之文獻概述

安般念之修習，文獻的記載甚廣，從初期聖典、律典、部派論書與大乘典籍都有相關的紀錄，以下將概述初期聖典、律典、部派論書中，對安般念修習之描述，盼從各文獻的疏理中，更清楚世尊教導安般念修習之宗旨。

### (一)初期聖典之記載

在《阿含經》中有關安般念之修習方法多不勝數，<sup>53</sup>以《雜阿含經》為例，關於安般念相關之內容，於經群中有不同的解說與應用，經中說明修

---

50 《瑜伽師地論》卷二十七，CBETA 2022.Q1,T30,no.1579,p. 32a26-28。

51 釋大寂，〈《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〉，2007年，頁31。

52 《六妙法門》卷一：「二者，隨為妙門者，行者因隨息故，即能出生十六特勝。」CBETA, T46, no.1917,p.549,b11-12。

53 因篇幅有限，無法一一列舉，僅略舉《雜阿含經》說明。

習安般念得以成就七覺支，又能得身止息及心止息，再者有五法能助於修習安般念，尤其在《雜阿含經·801經》中特別強調，此五法是修習此法門應具備的前方便，乃至教導行者修習此法門之方法，及教導弟子若有外道沙門請法，亦以安般念教授。最後更指出修習此一法可成就二法(四念處、七覺支)亦能成就聖法，在《雜阿含經》卷二十九的部份，所示經文如下。

#### 1. 746 經：

是比丘心與安那般那念俱，修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；乃至修捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。<sup>54</sup>

經文大意：比丘若能修習安般念，心與之相應則成就念覺分，依遠離、無欲、滅，向於捨於此乃至成就捨覺分。

#### 2. 801 經：

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……是名第一多所饒益修習安那般那念。……少欲、少事、少務，是名二法多所饒益修習安那般那念。……飲食知量……是名三法多所饒益修安那般那念。……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。……空閑林中，離諸饋鬧，是名五法多種饒益修習安那般那念。<sup>55</sup>

經文大意：有持戒，少欲、少事、少務，飲食知節量，不耽著睡眠，遠離饋鬧此五法，有助於修習安般念，亦是修習此法門之前方便。

---

54 《雜阿含經·746經》卷二十九，CBETA,T02,no.99,p.198,a5-10。

55 《雜阿含經·801經》卷二十九，CBETA,T02,no.99,p.205,c24-p.206,a6。

### 3. 803 經：

是比丘……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、閑房、樹下，或空露地，端身正坐，繫念面前，斷世貪愛，離欲清淨，……遠離五蓋煩惱於心，令慧力羸，為障礙分，不趣涅槃。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，觀察無欲，觀察滅入息，於觀察滅入息善學；觀察滅出息，於觀察滅出息善學，是名修安那般那念，身止息、心止息，有覺有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足。<sup>56</sup>

經文大意：修習此法門從端身正坐開始，繫念面前，斷世貪愛，離欲清淨為安般念之前方便，此前方便是世尊以戒善為導，令行者守護六根、安住身心、自淨其意。而後保任此清淨心，再入安般念之正行，正念息入、息出，進而覺知一切身行息入、息出，再而覺知心息入、息出，由止入觀而隨觀滅入息、滅出息，此正行乃能令行者心一境性，從繫念當前所緣，心無放逸，專精安般念，於此斷心諸患而得定心。安般念，以念力為導，心繫出息、入息之所緣，無有他想，清楚分明。於此，也看到了十六特勝的修習方法。

---

56 《雜阿含經》卷二十九，CBETA,T02,no.99,p.206,a15。

#### 4. 804 經：

爾時，世尊告諸比丘：「當修安那般那念。安那般那念修習多修習者，斷諸覺想。云何安那般那念修習多修習斷諸覺想？若比丘依止聚落、城邑住。」如上廣說，乃至於出息滅善學，是名安那般那念修習多修習斷諸覺想。<sup>57</sup>

經文大意：修習安般念能斷諸覺想。若比丘遠離鬧處，修習此法門，入、出息而知入出息，念一切身行入出息亦知一切身行入出息，乃至觀察滅入、出息，因念力所持於諸修習方法，無有他想故能斷諸覺想。

#### 5. 807 經：

爾時，世尊坐禪二月過已，從禪覺，於比丘僧前坐，告諸比丘：「若諸外道出家來問汝等：『沙門瞿曇於二月中云何坐禪？』汝應答言：『如來二月以安那般那念坐禪思惟住。』」<sup>58</sup>

經文大意：世尊修習禪定兩個月，出定後教諸比丘若有外道沙門來問你們，沙門瞿曇坐禪時修何法門？應告知外道沙門，如來以安般念，安住坐禪思惟。

#### 6. 810 經：

有一法，多修習已，乃至能令二法滿足。何等為一法？云何修安那般那念，四念處滿足？……聖弟子入息念時如入息念學，出息念時如出息念學……身行休息出息念時，如身行休息出息念學。聖弟子爾時身身觀念住……若有時聖弟子喜覺知，樂覺知，心行覺知，心行息覺

---

57 《雜阿含經》卷二十九，CBETA,T02,no.99,p.206,b16-21。

58 《雜阿含經》卷二十九，CBETA,T02,no.99,p.207,a12-16。



知……是聖弟子爾時受受觀念住……有時聖弟子心覺知，心悅、心定、心解脫覺知……是聖弟子爾時心心觀念住……有時觀無常、斷、無欲、滅，如無常、斷、無欲、滅觀住學，是聖弟子爾時法法觀念住異於法者，亦隨法比思惟，是名修安那般那念，滿足四念處……云何修四念處，令七覺分滿足？……若比丘身身觀念住，念住已，繫念住不忘。爾時方便修念覺分，修念覺分已，念覺分滿足……爾時方便修捨覺分，修捨覺分已，捨覺分滿足，受、心、法法念處亦如是說，是名修四念處，滿足七覺分。<sup>59</sup>

經文大意：修習安般念之法，可成就四念處及七覺知二法。從念入、出息而至身行休息出息念，此為觀身念住。又起於喜覺知，而終於心行息覺知之過程為受念住。再由心覺知到心解脫覺知，稱為心念住。最後由觀無常至滅觀住，名法念住。此法門由身念住方便修念覺分，如經文所說乃至捨覺分滿足。

Dharma Drum Institute of Liberal Arts

7. 814 經：

如是修安那般那念，得大果大福利。是比丘欲求第二、第三、第四禪，慈、悲、喜、捨，空入處、識入處、無所有入處、非想非非想入處，具足三結盡，得須陀洹果；三結盡，貪、恚、癡薄，得斯陀含果；五下分結盡，得阿那含果，得無量種神通力，天耳、他心智、宿命智、生死智、漏盡智者。如是比丘當修安那般那念。如是安那般那念，得大果大福利。<sup>60</sup>

---

59 《雜阿含經》卷二十九，CBETA,T02,no.99,p.208,a18-b1。

60 《雜阿含經》卷二十九，CBETA,T02,no.99,p.209,a24-b13。

經文大意：修習安般念能得四禪、四無量心、四處、須陀洹果、斯陀洹果、阿那含果乃至諸神通力。

承上所述，修習安般念時，若心能與安般念俱，修念覺分乃至修捨覺分，於此得以成就七覺支。又有一、受持學戒，二、少欲、少事、少務，三、飲食知量，四、不貪睡眠、五、於寂靜處等，有利於修習安般念。再者文中更進說明修習此法門，從端身正坐開始，繫念面前，斷世貪愛，離欲清淨為安般念之前方便，此前方便是世尊以戒善為導，令行者守護六根、安住身心、自淨其意，令遠離五蓋煩惱，後而保任此清淨心，再入安般念之正行，正念息入、息出，進而覺知一切身行息入、息出，再而覺知心息入、息出，由止入觀而隨觀滅入息、滅出息，乃至觀棄捨離，此正行乃能令行者心一境性，從繫念當前所緣，心無放逸，專精安般念，於此斷心諸患而得定心。安般念，以念力為導，心繫出息、入息之所緣，無有他想，清楚分明。法門當中含括，戒之自淨其意、定之心一境性、慧之發真無漏，承此三無漏學於安般念修習法中，實是互融互攝密不可分。且世尊也教導弟子若有外道沙門來問，亦以安般念授之，最後更指出修習此法可成就四念處及七覺支亦能成就四禪八定及諸神通力。

## (二)律典之記載

就安般念之緣起，於律藏當中《彌沙塞部和醯五分律》<sup>61</sup>(以下簡稱《五分律》)、《摩訶僧祇律》、《四分律》<sup>62</sup>、《十誦律》<sup>63</sup>、《善見律毘婆沙·舍利弗品》<sup>64</sup>(以下簡稱《善見律》)都提到，有比丘修習不淨觀，因未得離

---

61 《五分律》，CBETA,T22,no.1421,p.7,c5-7。

62 《四分律》卷二：「諸比丘亦復如是，以無數方便習不淨觀，厭患身命愁憂不樂，便求刀欲自殺、歎死、讚死、勸死。」CBETA,T22,no.1428,p.576, b6。

63 《十誦律》卷二，CBETA,T23,no.1435,p.7,b21-p.8,b11。

64 《善見律》卷十，CBETA,T24,no.1462,p.744,b10-p.745, b14。

欲，且厭離心深重，因此生起一切煩惱，並厭惡自形身命，便行種種自殺，或教他殺以得解脫，故世尊為說修習安般念法門，令心安樂。再者，相較於《阿含經》說修習此法門能斷亂念，及其修習過程與其此法成就四念處、七覺支來說，律藏較偏重說明安那般那之緣起，因律藏中關於安般念之內容所談雷同，故引《摩訶僧祇律》及《四分律》之文說明：

1. 《摩訶僧祇律》：

爾時世尊為諸比丘說不淨觀，時諸比丘修不淨觀患厭身苦，中有以繩自斃、飲服毒藥、以刀自害、投坑赴火、自殺者眾。……佛告阿難：「更有三昧，使諸比丘快樂善學不極厭身。何等三昧快樂善學不極厭身？所謂阿那般那念。」<sup>65</sup>

2. 《四分律》：

諸比丘亦復如是，以無數方便習不淨觀，厭患身命愁憂不樂，便求刀欲自殺、歎死、讚死、勸死。諸比丘在婆裘河邊園中住，作是念：「世尊無數方便說不淨行、歎不淨行、歎思惟不淨行。」彼以無數方便習不淨觀，厭患身命，愁憂不樂，求刀欲自殺、歎死、讚死、勸死……世尊今日無數方便為我等說阿那般那三昧、歎阿那般那三昧、歎修阿那般那三昧，當勤修習之。時諸比丘即以種種方便思惟入阿那般那三昧。從阿那般那三昧覺已，自知得增上勝法住於果證。<sup>66</sup>

從律藏的內容悉知，修習安般念的緣起，乃有比丘修習不淨觀，生種種不淨想而厭患此身，故欲行種種方便斷其命根，便求刀欲自殺、教他殺，乃至歎死、讚死、勸死，或共相殺害。直至誦戒日世尊見諸比丘減少，知而

---

65 《摩訶僧祇律》卷四，CBETA,T22,no.1425,p.254,b20-p.255,a11。

66 《四分律》卷二，CBETA,T22,no.1428,p.576,b6。

故問其因，而後世尊制戒，為方便故說安般念法門令比丘修習之，於此，能知律藏中對安般念之記載，較偏向緣起之說。

### (三)部派論典之記載

除了上述所提的佛教經、律擷取一些文獻外，也可從部派論書中看到安般念相關之文獻，論書也談及安般念的修習過程，然而論師們從中更進一步提出在修證上的問題。如安般念是依身轉還是依心轉之問題作探討，諸論書中以《婆沙論》談得較為詳細，故引其文說明如下：

《婆沙論》卷二十六：

入息出息當言依身轉耶？依心轉耶？乃至廣說。問何故作此論？答：為令疑者得決定故。謂契經<sup>67</sup>說，佛告長者，此入出息是身法，身為本繫屬身，依身而轉。《施設論》說，何緣死者入出息不轉耶，謂入出息由心力轉，死者無心但有身故。……答：應言亦依身轉亦依心轉，如其所應。……謂入出息由四事轉，一、有息所依身；二、風道通；三、毛孔開；四、入出息地麤心現前，必具此四入出息轉。由此故說如所應言。為顯此義復作是說：若入出息但依身轉，不依心轉，則在無想定滅盡定位，入出息亦應轉，彼有入出息所依身，風道亦通毛孔亦開，唯無入出息地麤心現前，以無心故，雖有三事，而闕一事故息

---

67 即《雜阿含經》卷二十一：「時，有質多羅長者詣諸上座比丘所，禮諸上座已，詣尊者[3]伽摩比丘所，稽首禮足，退坐一面，白尊者伽摩比丘：『所謂[4]行者，云何名行？』伽摩比丘言：『行者，謂三行——身行、口行、意行。』復問：『云何身行？云何口行？云何意行？』答言：『長者！[5]出息、入息名為身行。[6]有覺、有觀名為口行。[7]想、思名為意行。』復問：『何故出息、入息名為身行？有覺、有觀名為口行？想、思名為意行？』答：『長者！出息、入息是身法，依於身、屬於身、依身轉，是故出息、入息名為身行。有覺、有觀故則口語，是故有覺、有觀是口行。想、思是意行，依於心、屬於心、依心轉，是故想、思是意行。』」CBETA2022.Q1,T02,no.99,p.150a18-b2。[3]：伽摩 Kāmabhū.[4]：行 Saṅkhāra.[5]：出息入息 Assāsapassāsā.[6]：有覺有觀 Vitakkavicārā.[7]：想思 Saññā ca vedanā.

不轉。若入出息但依心轉，不依身轉，則無色界有情入出息亦應轉，彼界四事一切皆無，故息不轉。若入出息但依身心轉，不如所應，則在卵殼及母胎中。羯刺藍、頸部曇、閉屍、鍵南諸根未滿未熟，並在第四靜慮入出息亦應轉。……雖有一事，而闕三事，故息不轉。<sup>68</sup>

依據此論書之說，彙整如下：

1. 依身轉：引《雜阿含經》所說，出入息是身法，依於身，屬於身，所以依身轉。<sup>69</sup>
2. 依心轉：引《施設論》說依心轉，從死亡的角度，說出入息是心轉。
3. 依身轉也依心轉：此論也舉出，出入息依身轉也依心轉之說，因為出入息因具備四事，一出入息所依的色身。二風道通，指呼吸器官。三毛孔開，指毛細孔。四入出息地麤心現前。

另外，在部派論書中包括《毘婆沙論》<sup>70</sup>、《俱舍論》<sup>71</sup>、《順正理論》<sup>72</sup>、

---

68 《婆沙論》卷二十六，CBETA,T27,no.1545,p.132,a9-p.133, a4。

69 《雜阿含經》卷二十一：「復問：云何身行？云何口行？云何意行？答言：長者！出息、入息名為身行。有覺、有觀名為口行。想、思名為意行。復問：「何故出息、入息名為身行？有覺、有觀名為口行？想、思名為意行？答：長者！出息、入息是身法，依於身、屬於身、依身轉，是故出息、入息名為身行。有覺、有觀故則口語，是故有覺、有觀是口行。想、思是意行，依於心、屬於心、依心轉，是故想、思是意行。」CBETA2021.Q4,T02,no.99,p.150a22-b2。。

70 《毘婆沙論》卷十四〈人品三〉：「入息出息當言依身迴耶？乃至廣說？問曰：何故作此論？答曰：『如《攝法經》所說，世尊何故說入息、出息是身行耶？』」CBETA, T28, no. 1546, p. 104, a20-p. 105, b28。

71 《俱舍論》卷二十二〈分別賢聖品六〉：「論曰：『隨身生地息彼地攝，以息是身一分攝故。此入出息轉依身心差別，以生無色界，及羯刺藍等，併入無心定及第四定等。』」CBETA, T29,no.1558,p.118,b23。

72 《順正理論》卷六十：「論曰：『隨身生地息彼地攝，以息是身一分攝故，此入出息轉依身心差別故。本論說息依身轉，亦依心轉隨其所應。若入出息唯依身轉不依心轉，則入無想定

《顯宗論》<sup>73</sup>等，對於出入息是身轉或心轉都不出上述所說。

綜上漢譯典籍中擷取安般念相關文獻，概述此法門從《阿含經》談安般念能斷亂念，斷覺受所生起之煩惱，並說明若能學戒，少欲、少事、少務，飲食知量，不貪睡眠、於寂靜處等五法將有利於修習安般念。再者，戒定慧三無漏學乃與此法門互融互攝，又將此法門從念息入、息出，進而覺知一切身行息入、息出，再而覺知心息入、息出，由止入觀而隨觀滅入息、滅出息，乃至到觀棄捨，修習之過程都有詳盡的說明，經中亦指出修習此法可成就四念處及七覺支。又律藏中則較偏重此法門之緣起，乃因比丘修習不淨觀而厭身斷命，故說安般念令修習之。而部派論書對於安般念的探討，雖以初期聖典為依據，但因各部派修習方法不同，各論師皆有不同立場，如對安般念有依身轉之說，或依心轉之說，亦有說依身轉並依心轉之說。以上乃安般念在漢譯文獻之概述。

### 三、「入、出息念」文獻之異同

諸經、論中對「念入出息」與「念出入息」之解釋有異同之說，依梵文所述整理如下表：

---

或入滅盡定。』』 CBETA, T29, no.1562,p.674,a28-b2。

73 《顯宗論》卷二十九〈辯賢聖品七〉：「論曰：『隨身生地息彼地攝，以息是身一分攝故。此入出息轉依身心差別，故本論說，息依身轉，亦依心轉，隨其所應具四緣故。』』 CBETA,T29,no.1563,p.919,a21-2。

安般念之梵、漢對照表

梵文	漢譯	音譯
ānāpāna-smṛti	息念、入出息念、念吸氣出氣	安般念、阿那波那念
ānāpāna	入出息	安般、阿那波那
āna	入息、吸氣	阿那
apāna	出息、出氣	阿般那、阿波那
smṛti	記、智、念、正念、本心、記念、憶 念	

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

雖然安般念也稱出入息念，但，諸經、論中對「入出息」或「出入息」的解釋似乎有不同的立場：

(一)「阿那」為入；「般那」為出之說：

1. 在《達摩多羅禪經》中說到，「阿那者」，即是持外風來入身內；「般那者」為出息，開始時由入息風而起。<sup>74</sup>
2. 又《俱舍論》<sup>75</sup>中提到，阿那者，謂之持息入，是引外風令入身內義；阿波那者，為持息出，是引內風令出身外義。

74 《達摩多羅禪經》卷一：「持風來入內，是故說阿那，……前出名般那，始由入風起。」 CBETA,T15,no.618,p.305,c11-p.306,a1。

75 《俱舍論·分別賢聖品》卷二十二：「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。」 CBETA,T29,no.1558,p.118,a9-11。

3. 另外在《解脫道論》與《雜阿毘曇心論》及《出曜經》更說到「安者」為入息；「般者」為出息，於出入息中，行者正念覺知於此境，此為念安般。<sup>76</sup>
  4. 還有《婆沙論》也提到，論中所說的「持來者」，名為入息；「持去者」名為出息，如《施設論》中說，吸外風入身內名持來；引內風出身外名持去。<sup>77</sup>
  5. 此外《順正理論》以及《顯宗論》也承此之說，風來入身內，名入息風；續入息風至身外出，名出息風。<sup>78</sup>
- 以上皆為「阿那」為入，「般那」為出之說。依上敘述整理如下表:

---

76 (1)《解脫道論·行門品》卷七：「安者入；般者出。於出入相，彼念隨念正念，此謂念安般。」CBETA,T32,no.1648,p.429,c18-19。

(2)《雜阿毘曇心論·修多羅品》卷八：「安般念今當說，安那者，持來。般那者，持去。」CBETA,T28,no.1552, p.934,a15-23。

(3)《出曜經·惟念品》卷十七：「出息入息念者，安者謂息入，般者謂息出。彼修行人，當善觀察二甘露門：一者安般，二者不淨觀。」CBETA,T04,no.212,p.698,b8-15。

77《婆沙論》卷二十六：「此中持來者，謂入息。持去者，謂出息。如《施設論》說，吸風入內名持來，引風出外名持去。」CBETA,T27,no.1545,p.134,a24-b7。

78 (1)《順正理論》卷六十：「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。」CBETA,T29,no.1562,p.673,a8-11。

(2)《顯宗論·辯賢聖品》卷二十九：「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。」CBETA,T29,no.1563,p.918, b10-12。



阿那為入、般那為出

經、論	āna (阿那)	apāna (般那)	大正藏冊頁數	備註
出曜經	息入	息出	T04,p.698b	
達摩多羅禪經	持風來入內	前出名般那	T15, p.305a	
雜阿毘曇心論	持來	持出	T28, p.934a	
解脫道論	入	出	T32, p.429c	
婆沙論	入息	出息	T27, p.134a	本論之論主
俱舍論	持息入	持息出	T29, p.118a	
順正理論	入息風	出息風	T29, p.673a	
顯宗論	入息風	出息風	T29, p.918b	

(二)「阿那」為出，「般那」為入之說：

1. 在《修行道地經》有這麼一段問答，什麼是安？什麼是般？出息名為安，入息名為般，並接著解釋，隨著息出、息入專注無有他念，是謂數息出入。<sup>79</sup>
2. 此外，在《婆沙論》中雖有提出「持來者，謂之入息；持去者，謂之出息」。但也有其他論師說：「出息者，名持來；入息者，名持去」。雖然多

79 《修行道地經·數息品》卷五：「何謂為安？何謂為般？出息為安，入息為般；隨息出入而無他念，是謂數息出入。」CBETA, T15, no. 606, p. 215, c22-p. 216, a2。

數的經、論皆採取「阿那」為入，「般那」為出之說，但也有認為「阿那」為出，「般那」為入的說法。<sup>80</sup>

3. 《清淨道論》，覺音認為，「出息」為外出的息，「入息」是內入的息，這是根據毗奈耶義疏說的。引胎兒出母胎為喻，一切的胎兒從母胎出來之時，最初是內部的息先外出，然後外面的氣再進入內部，因此，準律所言。<sup>81</sup>依上敘述簡單整理如下表：

#### 阿那為出、般那為入

經、論	āna (阿那)	apāna (般那)	大正藏冊數	備註
修行道地經	出息	入息	T15, p.215c	
婆沙論	持去	持來	T27, p.134a	有餘師
清淨道論	出息	入息		

由前述得知「安般念」為梵文 *ānāpāna-smṛti* 之音譯，若依音譯之說，「安那」具入息之義；「般那」具出息之義，念者為正念或念慧等義。又依《婆沙論》中說，持來名為入息，持去名為出息；也說，出息名持來，入息名持去；亦說，煖息名持來，冷息名持去；又說，上息名持來，下息名

<sup>80</sup> 《婆沙論》卷二十六：「此中持來者，謂入息。持去者，謂出息。如《施設論》說：吸風入內名持來，引風出外名持去。有作是說：出息名持來，入息名持去。」CBETA, T27, no.1545, p.134, a24-b7。

<sup>81</sup> 覺音著、葉均譯，《清淨道論》，新北：慈善精舍，2011年，頁263。

持去。但最後論主認為，依上說法以「持來名為入息，持去名為出息」為善。因此，於諸經、論中可看出，對於「阿那為入」、「般那為出」的說法，是較為廣泛的。<sup>82</sup>再者《瑜伽師地論》說入息、出息又名為風、阿那波那、入息出息、身行等四種異名。<sup>83</sup>

## 第二節 十六特勝之電子佛典數據分析

從漢譯典籍或中土論著的紀載中，都出現十六特勝之修習方法，如何從中描繪出文獻的背景，筆者將利用「CBETA Online」(中華電子佛典線上閱讀系統)，以「詞彙搜尋與分析」功能，來認識文獻中記載的「十六特勝」、「十六分」、「十六勝行」、「十六勝」、「十六」、「十六事」，六個詞彙出現的時間與地理分布，也就是從時間性及空間性的視角，讓我們更清楚文獻的先後順序，及出現的地點。再利用「詞彙搜尋與分析」功能分析，《大正新脩大藏經》(以下簡稱《大藏經》)中上述六個詞彙，所出現的部類<sup>84</sup>、典籍及譯者。從分析當中跟著時間的脈絡，空間的分布，來看不同的朝代及譯者所引用的詞彙，透過這樣的分析讓十六特勝的修習更清晰的出現在歷史的進路。

---

82 《婆沙論》卷二十六：「①此中持來者，謂入息；持去者，謂出息。②有作是說，出息名持來；入息名持去。③有餘師說，煖息名持來；冷息名持去。④復有說者，上息名持來；下息名持去。評曰：①此中初說為善。」CBETA, T27, no. 1545, p. 134, a24-b1。

83 《瑜伽師地論》卷二十七：「一名風，二名阿那波那，三名入息出息，四名身行。風名一種是風共名，餘之三種是不共名。」CBETA, T30, no. 1579, p. 431 a3-6。

84 阿含部、本緣部、般若部、法華部、華嚴部、寶積部、涅槃部、大集部、經集部、密教部、律部、毘曇部、中觀部、瑜伽部、論集部、淨土宗部、禪宗部、史傳部、事彙部、敦煌寫本部。

## 一、時間性

在未進入歷史時間軸之前，先羅列十六特勝之關鍵詞彙，於漢譯典籍中，十六特勝又名為「十六勝行」「十六分」「十六行」「十六勝」「十六事」開始至「十六事」，將上述六個關鍵詞彙於 CBETA Online 中逐一檢視其內容，根據初步分析顯示，從中得知在 CBETA 中與「十六勝行」相關之詞彙有 10 筆，「十六分」有 337 筆，「十六行」有 803 筆，「十六勝」有 13 筆，「十六特勝」有 65 筆，「十六事」有 90 筆。

但因為並非每一筆詞彙都與本文十六特勝攸關，因此再逐一檢視其內容。經分析後有如下結果，「十六特勝」有 65 筆。「十六勝行」有 8 筆。「十六分」為 5 筆。「十六行」為 24 筆。「十六勝」為 2 筆。「十六事」為 5 筆。

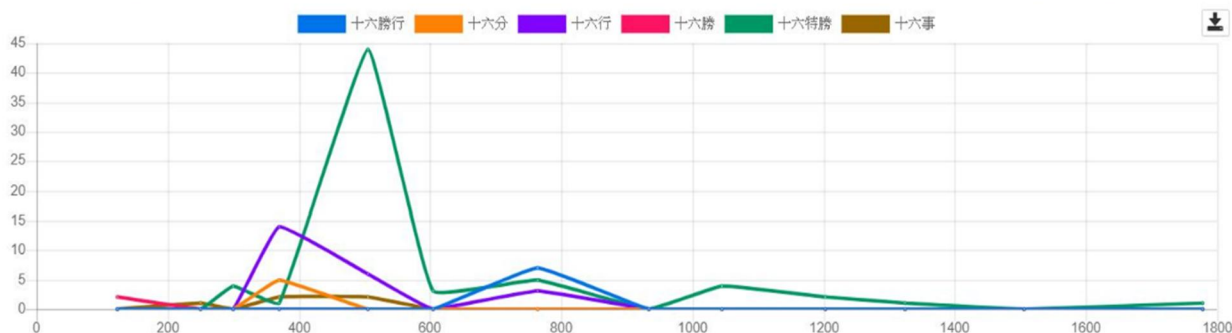
再者，正式進入時間性的分析，從歷史的時間分析，可由點、線、面的概念，勾勒出六個詞彙在歷史文獻出現的概況，分析圖如下：

搜尋結果 統計分析

資料：十六勝行、十六分、十六行、十六勝、十六特勝、十六事，資料範圍：大正新脩大藏經 改變範圍

資料顯示：依時間加總 (改變彙總方式)

出現次數 更新圖表



1	朝代/詞彙	十六勝行	十六分	十六行	十六勝	十六特勝	十六事
2	東漢 (25 CE ~ 220 CE)	0	0	0	2	0	0
3	三國 (220 CE ~ 280 CE)	0	0	0	0	0	1
4	西晉 (280 CE ~ 317 CE)	0	0	0	0	4	0
5	東晉 (317 CE ~ 420 CE)	0	5	14	0	1	2
6	南北朝 (420 CE ~ 589 CE)	0	0	6	0	44	2
7	隋 (589 CE ~ 618 CE)	0	0	0	0	3	0
8	唐 (618 CE ~ 907 CE)	7	0	3	0	5	0
9	五代十國 (907 CE ~ 960 CE)	0	0	0	0	0	0
10	北宋 (960 CE ~ 1127 CE)	0	0	0	0	4	0
11	南宋 (1127 CE ~ 1279 CE)	0	0	0	0	2	0
12	元 (1279 CE ~ 1368 CE)	0	0	0	0	1	0
13	明 (1368 CE ~ 1644 CE)	0	0	0	0	0	0
14	清 (1644 CE ~ 1911 CE)	0	0	0	0	1	0

從時間加總分析來看，「十六特勝」、「十六分」、「十六勝行」、「十六勝」、「十六行」、「十六事」六個詞彙中，最早出現的譯名是「十六勝」，其朝代為東漢(25CE-220CE)。再者，是出現於三國時代(220CE -280CE)的「十六事」之詞彙。三者，是出現於西晉(280CE-317CE)的「十六特勝」之詞彙，其詞彙又於南北朝(420CE-589CE)的文獻中出現最多次。四者，是出現於東晉時期(317CE-420CE)的「十六行」及「十六分」，此兩種譯名同時最早出現於東晉時期。「十六勝行」譯名則是六詞彙中出現最晚的詞彙，它出現於唐朝(618CE-907CE)。又從分析中得知：

- (一) 「十六勝」之譯名也集中在東漢的經論。
- (二) 「十六分」之譯名集中在東晉的經論中。
- (三) 「十六行」、「十六事」之譯名，則在東晉、南北朝及唐朝經論中出現。
- (四) 「十六特勝」之譯名，從西晉以來乃至清朝，則廣泛的被使用在經論中。
- (五) 「十六勝行」之譯名集中在唐朝的經論中。

## 二、空間性

除了從時間性的概念，來看六個關鍵詞於文獻中出現的順序外，再從地理分析看六個詞彙於歷史中出現的地點，更清楚此修習法門所影響的範圍。依據「CBETA Online 詞彙搜尋與分析」功能，來看，「十六特勝」又名、「十六分」、「十六勝行」、「十六勝」、「十六行」、「十六事」六個詞彙出現的區域，分析圖如下：





# 法鼓文理學院

經分析後得知：Dharma Drum Institute of Liberal Arts

- (一)最東：位於今南京市秦淮區的建初寺，為三國·康僧會譯《六度集經》「十六事」之處。
- (二)最西：位於今南京市玄武區的草堂寺，為東晉·鳩摩羅什譯《大智度論》「十六行」之處。
- (三)最北：是鄴縣，今河北省臨漳縣，為南北朝·般若流支譯《正法念處經》「十六特勝」之處。
- (四)最南：今廬山，為東晉·佛陀拔陀羅譯《達摩多羅禪經》「十六行」之處。

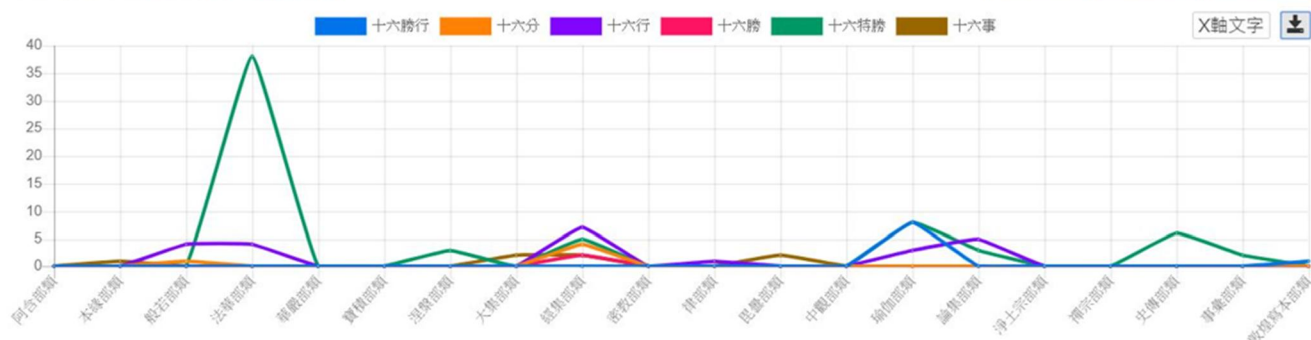
### 三、部類總加分析

搜尋結果 統計分析

資料：十六勝行、十六分、十六行、十六勝、十六特勝、十六事，資料範圍：大正新脩大藏經 改變範圍

資料顯示：依部類加總 (改變彙總方式)

出現次數 折線圖 更新圖表



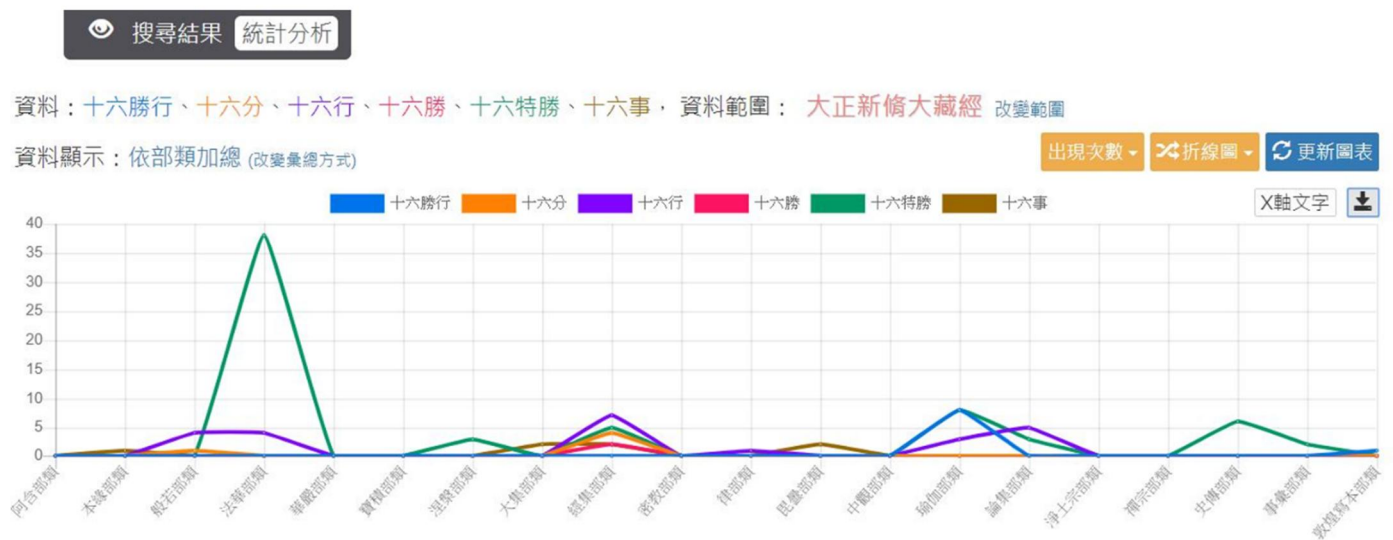
1	部類	十六勝行	十六分	十六行	十六勝	十六特勝	十六事	合計
2	阿舍部類	0	0	0	0	0	0	0
3	本緣部類	0	0	0	0	0	1	1
4	般若部類	0	1	4	0	0	0	5
5	法華部類	0	0	4	0	38	0	42
6	華嚴部類	0	0	0	0	0	0	0
7	寶積部類	0	0	0	0	0	0	0
8	涅槃部類	0	0	0	0	3	0	3
9	大集部類	0	0	0	0	0	2	2
10	經集部類	0	4	7	2	5	0	18
11	密教部類	0	0	0	0	0	0	0
12	律部類	0	0	1	0	0	0	1
13	毘曇部類	0	0	0	0	0	2	2
14	中觀部類	0	0	0	0	0	0	0
15	瑜伽部類	8	0	3	0	8	0	19
16	論集部類	0	0	5	0	3	0	8
17	淨土宗部類	0	0	0	0	0	0	0
18	禪宗部類	0	0	0	0	0	0	0
19	史傳部類	0	0	0	0	6	0	6
20	事彙部類	0	0	0	0	2	0	2
21	敦煌寫本部類	1	0	0	0	0	0	1
22	合計	9	5	24	2	65	5	



又依部類總加的分析顯示圖得知：

- (一) 瑜伽部類：十六特勝及十六勝行同為 8 筆。
- (二) 經集部類：「十六行」之詞彙則在出現最多，有 7 筆之多。「十六分」之詞彙也在經集部出現 4 筆。「十六勝」2 筆。
- (三) 法華部類：十六特勝之譯名出現 38 筆，是六個詞彙中出現最多的詞彙。
- (四) 大集部類及毘曇部類：「十六事」個出現 2 筆。

#### 四、部類結合譯者分析



	部類	經典	譯者	十六勝行	十六分	十六行	十六勝	十六特勝	十六事
1	本緣部	T0152 六度集經	康僧會	0	0	0	0	0	1
2	般若部	T1509 大智度論	鳩摩羅什	0	1	4	0	0	0
3	法華部	T1916 釋禪波羅蜜次第法門	智顓.灌頂.法慎	0	0	4	0	21	0
		T1911 摩訶止觀	智顓.灌頂	0	0	0	0	2	0
		T1925 法界次第初門	智顓	0	0	0	0	9	0
		T1917 六妙法門	智顓	0	0	0	0	1	0
		T1716 妙法蓮華經玄義	智顓	0	0	0	0	4	0
		T1729 觀音義疏記	知禮	0	0	0	0	1	0
4	涅槃部	T1767 大般涅槃經疏	灌頂	0	0	0	0	1	0
		T0385 中陰經	竺佛念	0	0	0	0	1	0
		T1820 佛遺教經論疏節要	淨源.殊宏	0	0	0	0	1	0
5	大集部	T0397 大方等大集經	曇無讖	0	0	0	0	0	2
6	經集部	T0614 坐禪三昧經	鳩摩羅什	0	3	1	0	0	0
		T0618 達摩多羅禪經	佛陀拔陀羅	0	1	4	0	0	0
		T0441 佛名經	菩提流支	0	0	2	0	0	0
		T0602 大安般守意經	安世高	0	0	0	2	0	0
		T0606 修行道地經	竺法護	0	0	0	0	4	0
		T0721 正法念處經	般若流支	0	0	0	0	1	0
7	律部	T1910 慈悲水懺法	知玄	0	0	1	0	0	0
8	毘曇部	T1548 舍利佛阿毘曇論	曇摩耶舍.曇摩崛多	0	0	0	0	0	1
		T1549 尊婆須蜜菩薩所集論	僧伽拔澄	0	0	0	0	0	1
9	瑜伽部	T1579 瑜伽師地論	玄奘	3	0	2	0	0	0
		T2801 瑜伽師地論分門記	法成.智慧山	1	0	0	0	0	0
		T1829 瑜伽師地論略纂	窺基	2	0	0	0	0	0
		T1828 瑜伽論記	循倫	2	0	1	0	0	0
		T1851 大乘義章	慧遠	0	0	0	0	8	0
10	論集部	T1646 成實論	鳩摩羅什	0	0	5	0	0	0
		T1850 大乘起信論裂網疏	智旭	0	0	0	0	1	0
		T1848 起信論疏筆削記	長水子瑯	0	0	0	0	2	0
11	史傳部	T2060 續高僧傳	道宣	0	0	0	0	4	0
		T2069 天台九祖傳	士衡	0	0	0	0	1	0
		T2036 佛祖歷代通載	念常	0	0	0	0	1	0
12	事彙部	T2122 法苑珠林	道世	0	0	0	0	1	0
		T2131 翻譯名義集	法雲	0	0	0	0	1	0
13	敦煌部	T2801 瑜伽師地論分門記	法成	1	0	0	0	0	0

再將部類總加結合譯者的部分，分析後得知：

(一) 本緣部《六度集經》康僧會，譯為「十六事」。

(二) 般若部《大智度論》、經集部的《坐禪三昧經》及論集部的《成實論》都是鳩摩羅什之著作，譯為「十六分」及「十六行」。

(三) 法華部的《釋禪波羅蜜次第法門》《摩訶止觀》《法界次第初門》《六妙

法門》《妙法蓮華經玄義》以譯者智顛為首，在《釋禪波羅蜜次第法門》將稱為「十六行」及「十六特勝」，但《摩訶止觀》《法界次第初門》《六妙法門》《妙法蓮華經玄義》則統一稱為「十六特勝」。

(四) 涅槃部的《大般涅槃經疏》譯者灌頂及《中陰經》譯者竺佛念，譯為「十六特勝」。

(五) 大集部中《大方等大集經》曇無讖，譯為「十六事」。

(六) 經集部中《達摩多羅禪經》譯者佛陀拔陀羅，譯為「十六分」及「十六行」。《佛名經》菩提流支，譯為「十六行」。《大安般守意經》譯者安世高，譯為「十六勝」。《修行道地經》譯者竺法護，譯為「十六特勝」。《正法念處經》譯者般若流支，也譯為「十六特勝」。

(七) 律部《慈悲水懺法》知玄，譯為「十六行」。

(八) 毘曇部論典《舍利佛阿毘曇論》譯者曇摩耶舍及曇摩崛多與《舍利佛阿毘曇論》譯者僧伽拔澄，譯為「十六事」。

(九) 瑜伽部中《瑜伽師地論》譯者玄奘，《瑜伽師地論分門記》譯者法成、智慧山，《瑜伽師地論略纂》譯者窺基，《瑜伽論記》譯者循倫，《大乘義章》譯者慧遠，都譯為「十六勝行」。

(十) 論集部中除了《成實論》譯者鳩摩羅什，將「十六勝行」譯為「十六行」之外，《大乘起信論裂網疏》譯者智旭及《起信論疏筆削記》譯者長水子璿，與(十一)史傳部《續高僧傳》道宣著作，《天台九祖傳》由士衡著作，《佛祖歷代通載》念常著作及(十二)事彙部《法苑珠林》道世著作，《翻譯名義集》法雲著作，都譯為「十六特勝」。

## 五、朝代結合譯者分析

朝代	經典	譯者	十六勝行	十六分	十六行	十六勝	十六特勝	十六事
東漢	T0602 大安般守意經	安世高	0	0	0	2	0	0
三國	T0152 六度集經	康僧會	0	0	0	0	0	1
西晉	T0606 修行道地經	竺法護	0	0	0	0	4	0
東晉	T0385 中論經	竺佛念	0	0	0	0	1	0
東晉	T0614 坐禪三昧經	鳩摩羅什	0	3	1	0	0	0
東晉	T0618 達摩多羅禪經	佛陀拔陀羅	0	1	4	0	0	0
東晉	T1509 大智度論	鳩摩羅什	0	1	4	0	0	0
東晉	T1646 成實論	鳩摩羅什	0	0	5	0	0	0
東晉	T1549 尊婆須蜜菩薩所集論	僧伽拔澄	0	0	0	0	0	1
東晉	T1548 舍利佛阿昆曇論	曇摩耶舍、 曇摩崛多	0	0	0	0	0	1
南北朝	T0397 大方等大集經	曇無讖	0	0	0	0	0	2
南北朝	T0441 佛名經		0	0	2	0	0	0
南北朝	T0721 正法念處經	般若流支	0	0	0	0	1	0
南北朝	T1851 大乘義章	慧遠	0	0	0	0	8	0
南北朝	T1916 釋禪波羅蜜次第法門	智顛、灌頂、法慎	0	0	4	0	21	0
南北朝	T1925 法界次第初門	智顛	0	0	0	0	9	0
南北朝	T1917 六妙法門	智顛	0	0	0	0	1	0
南北朝	T1716 妙法蓮華經玄義	智顛	0	0	0	0	4	0
隋朝	T1911 摩訶止觀	智顛、灌頂	0	0	0	0	2	0
隋朝	T1767 大般涅槃經疏	灌頂	0	0	0	0	1	0
唐朝	T2060 續高僧傳	道宣	0	0	0	0	4	0
唐朝	T1579 瑜伽師地論	玄奘	3	0	2	0	0	0
唐朝	T2801 瑜伽師地論分門記	法成、智慧山	1	0	0	0	0	0
唐朝	T1829 瑜伽師地論略纂	窺基	2	0	0	0	0	0
唐朝	T2122 法苑珠林	道世	0	0	0	0	1	0
唐朝	T1828 瑜伽論記	循倫	2	0	1	0	0	0
北宋	T1729 觀音義疏記	知禮	0	0	0	0	1	0
北宋	T1848 起信論疏筆削記	長水子璿	0	0	0	0	2	0
北宋	T1820 佛遺教經論疏節要	淨源、祿宏	0	0	0	0	1	0
南宋	T2131 翻譯名義集	法雲	0	0	0	0	1	0
南宋	T2069 天台九祖傳	士衡	0	0	0	0	1	0
元	T2036 佛祖歷代通載	念常	0	0	0	0	1	0
清	T1850 大乘起信論裂網疏	智旭	0	0	0	0	1	0
	T1910 慈悲水懺法		0	0	1	0	0	0

此外，再將朝代與經論及譯者結合來討論，從分析圖可以更清楚看出，每個詞彙最早出現的經論出處及譯者。就朝代的順序而言，「十六勝」之詞彙是六個詞彙中最早出現在經論中，紀載於東漢安士高所譯的《大安般守意經》。經文如下：

有四種安般守意行，除兩惡「十六勝」，即時自知，乃安般守意行，令得止意。<sup>85</sup>

第二個出現的詞彙是「十六事」，於三國康僧會所譯的《六度集經》。經文如下：

思「十六事」，一其心得禪。何謂十六？喘息長短即自知，喘息動身即自知，喘息微著即自知，喘息快不快即自知……。<sup>86</sup>

第三個出現的詞彙是「十六特勝」，在西晉竺法護所譯的《修行道地經》。經文如下：

數息之長短，能了喘息動身時，和解其行而定體，歡悅如是所更樂，曉安則為六……無常諸欲滅，當觀此三事，知行之所趣，是「十六特勝」。<sup>87</sup>

第四個出現的詞彙為「十六分」跟「十六行」同時出現在東晉鳩摩羅什所譯的《坐禪三昧經》中。其經文如下：

觀十六行念入出息……如是「十六分」中，初入息分六種安那般那行，出息分亦如是！一心念息入出若長若短，……如是為息長。<sup>88</sup>

最後出現的詞彙為「十六勝行」，在唐朝玄奘所譯的《瑜伽師地論》中。論曰：

---

85 《佛說大安般守意經》卷一，CBETA 2019.Q1,T15,no.602,p.165a7-9。

86 《六度集經》卷七，CBETA 2019.Q1,T03,no.152,p.40c2-5。

87 《修行道地經》卷五〈二十三 數息品(五)〉，CBETA 2019.Q1, T15, no. 606, p. 216a21-28。

88 《坐禪三昧經》卷一，CBETA 2019.Q1,T15,no.614,p.275b19-23。

云何名為「十六勝行」？謂於念入息我今能學念於入息，於念出息我今能學念於出息。<sup>89</sup>

如上所述，若從朝代及譯者做連結，似乎更清楚六個詞彙最早的出處經典。再者，從朝代看來，「十六勝行」的修習方法，在東晉、南北朝及唐朝的經論中較被提及到此禪修方法。進一步從這三個朝代所用的詞彙可發現，東晉較偏向使用「十六分」及「十六行」之譯名，而南北朝則偏向使用「十六特勝」之譯名，唐朝偏向使用「十六勝行」，眾所周知，玄奘所譯典籍是最具權威性，照理說唐朝之後應該會使用「十六勝行」之譯名，但特別的是，唐朝之後關於「十六特勝」的修習方法，在典籍中都偏向使用「十六特勝」之名稱。從中看出，受天台智者的影響甚大。

### 第三節 十六特勝之定義與內容

《瑜伽師地論》提到安般念說有五種修習方法，而十六特勝乃為其中之一。<sup>90</sup>又《六妙法門》說十六特勝乃為隨息法門。<sup>91</sup>再者，《釋禪波羅蜜》也提及此十六特勝，適合定根多而慧性少的眾生修習。<sup>92</sup>此法門中有十六特勝修習方法，能令行者心住息中，斷諸煩惱並於善道中安住樂法。<sup>93</sup> 接下

---

89 《瑜伽師地論》卷二十七，CBETA 2019.Q1,T30,no.1579,p.432a28-b1。

90 《瑜伽師地論》卷二十七：「又此阿那波那念，應知略有五種修習。何等為五：一、算數修習，二、悟入諸蘊修習，三、悟入緣起修習，四、悟入聖諦修習，五、十六勝行修習。」CBETA,T30,no.1579,p.431,a17-21。

91 《六妙法門》卷一：「二者隨為妙門者，行者因隨息故，即能出生十六特勝。」CBETA,T46,no.1917,p.549,b11-12。

92 《釋禪波羅蜜次第法門》卷七：「二者自有眾生定根多，而慧性少，為說十六特勝。」CBETA,T46,no.1916,p.524,b2-3。

93 經典中提到安那般那念緣起之出處：

《雜阿含經》卷二十九，CBETA,T02,no.99,p.207,b21-p.208,a8。

律典中提到安那般那念緣起之出處：

《五分律》卷二，CBETA,T22,no.1421,p.7,a27-c8。

來，將討論十六特勝之定義與內容，首先，列出漢譯典籍及中土論著所述之十六特勝名稱互為對照，包括：《雜阿含·803、810、813 經》、《十誦律》、《婆沙論》、《順正理論》、《大安般守意經》、《修行道地經》、《達摩多羅禪經》、《摩訶僧祇律》、《舍利弗阿毘曇論》、《坐禪三昧經》、《大智度論》、《瑜伽師地論》、《成實論》、《解脫道論》、《法界次第初門》、《六妙法門》、《釋禪波羅蜜》、《大乘義章》。從對照中略述各經論十六特勝名稱之異同。接著討論為何十六特勝有「特勝」之義，最後概述十六特勝修習之內容。

## 一、十六特勝各其名稱

「十六特勝」又名、「十六分」<sup>94</sup>、「十六勝行」<sup>95</sup>、「十六勝」、「十六行」<sup>96</sup>「十六事」<sup>97</sup>亦有說「善道」<sup>98</sup>，值得一提的是，在《順正理論》說「息念有十七種」。就漢譯典籍及中土論著中對十六特勝之釋名，列表如下，本表格以譯者年代為先後順序，其原典經文詳見附錄一：

---

《摩訶僧祇律》卷四，CBETA,T22,no.1425,p.254,b20-p.255, a11。

《四分律》卷二，CBETA,T22,no.1428,p.575,c11-p.576, b19。

《十誦律》卷二，CBETA,T23,no.1435,p.7,b21-p.8,b11。

《善見律》卷十，CBETA,T24,no.1462,p.744,b10-p.745,b14。

94 《坐禪三昧經》卷一，CBETA,T15,no.614,p.275,b19。

95 《瑜伽師地論》卷二十七，CBETA,T30,no.1579,p.432,a28-29。

96 《成實論·出入息品》卷十四，CBETA,T32,no.1646,p.355,c16。

《達摩多羅禪經》卷一，CBETA,T15,no.618,p.302,a27-b13。

97 《清淨道論(第八卷-第十三卷)》卷八，CBETA,N68,no.35,p.66,a7-8//PTS.Vism.267。

98 《十誦律》卷二，CBETA,T23,no.1435,p.8,a15-16。

漢譯典籍及中土論著中十六特勝之釋名(表一)

經論	大安般守意經	修行道地經	達摩多羅禪經	摩訶僧祇律	舍利弗阿毘曇論	十誦律
譯者	東漢 安世高	西晉 竺法護	東晉 佛陀跋陀羅	東晉 佛陀跋陀羅 共法顯	姚秦 曇摩耶舍 共曇摩崛多等	後秦 弗若多羅 共羅什
總名	十六勝	十六特勝	十六特勝	安那般那念	出息入息念	安那念、善道
0				入、出息	正念出、入息	入、出息
1	息長	數息長則知	息長	長	長	長
2	息短	息短亦知	息短	短	短	短
3	息動身	息動身則知	遍身盡覺知	遍身	一切身覺知	知遍身
4	息微	息和釋即知	身行漸休息	身行捨	除身行	除身行
5	息快	遭喜悅則知	知喜	知喜	喜覺知	受喜
6	息不快	遇安則知	知樂	知樂	樂覺知	受樂
7	息止	心所趣即知心	勤方便意行	知意行	心行覺知	受心行
8	息不止	心柔順則知	制心行	意行捨	除心行覺知	除心行
9	息歡心	心所覺即知	知心	知心	心覺知	覺心
10	息不歡心	心歡喜則知心	生欣悅心	心悅	悅心	令心喜
11	內心念萬物已去不可復得	心伏即知	攝令定	心定	定心	令心攝
12	內無所復思	心解脫即知	心解脫	心解脫	解脫心	令心解脫
13	棄捐所思	見無常則知	觀察無常	知無常	觀無常	觀無常
14	不棄捐所思		觀察斷	知斷		觀變壞
15	放棄軀命	若無欲則知	觀察離欲	知無欲	觀離欲	觀離欲
16	不放棄軀命	觀寂然即知	觀察滅盡	知滅	觀滅	觀滅盡
17		見道趣即知			觀出世	觀捨離



漢譯典籍及中土論著中十六特勝之釋名(表二)

經論	坐禪三昧經	大智度論	成實論	解脫道論	法界次第初門 六妙法門 釋禪波羅蜜	大乘義章
譯者	姚秦 鳩摩羅什	姚秦 鳩摩羅什	姚秦 鳩摩羅什	梁 僧伽婆羅	隋 智顛	隋 淨影慧遠
總名	十六行	十六行	十六行	念安般	十六特勝	十六特勝
0	入、出息分	觀入息出息	念出入息		知息入	
1	若長	觀息長	若長	知息長	知息出	若長
2	若短	息短	若短	知息短	知息長短	若短
3	息遍身	觀息遍身	念息遍身	覺知一切身	知息遍身	息遍身
4	除諸身行	除諸身行	除諸身行	令滅身行	除諸身行	除身行
5	心受喜	受喜	覺喜	知喜	受喜	覺喜
6	受樂	受樂	覺樂	知樂	受樂	覺樂
7	受諸心行	受諸心行	覺心行	知心所行	受諸心行	覺心行
8			除心行	令滅心行		除心行
9			覺心	知心		覺心
10	心作喜	作喜	令心喜	令歡喜心	心作喜	令心喜
11	心作攝	心作攝	令心攝	令教化心	心作攝	令心攝
12	心作解脫	心作解脫	令心解脫	令解脫心	心作解脫	令心解脫
13	隨無常觀	觀無常	隨無常	見無常	觀無常	觀察無常
14	出散觀	觀散壞	隨觀斷		觀出散	觀察斷
15	隨離欲觀	觀離欲	隨觀離	見無欲	觀離欲	觀察離
16	隨盡觀	觀滅	隨滅觀	見滅	觀滅	觀察滅
17	觀棄捨	觀棄捨		見出離(棄捨)	觀棄捨	

漢譯典籍及中土論著中十六特勝之釋名(表三)

經論	婆沙論	順正理論	瑜伽師地論	雜阿含經 803,810 經	雜阿含經 813 經
譯者	唐玄奘	唐玄奘	唐玄奘	劉宋 求那跋陀羅	劉宋 求那跋陀羅
總名	持息念	息念有十七種	十六勝行	修安那般那念	
0	總 念入、出息	總觀 入、出息	入、出息	入、出息	入出息
1	別 念短	差別觀 短	長	長	
2	念長	長	短	短	
3	覺遍身	覺遍身	覺了遍身	覺知身行	
4	止身行	止身行	除身行	身行休息	身行止息
5	覺喜	覺喜	覺了喜	覺知喜	覺知喜
6	覺樂	覺樂	覺了樂	覺知樂	
7	覺心行	覺心行	覺了心行	覺知心行	
8	止心行	止心行	除心行	覺知心行息	覺知意行息
9	覺心	覺心	覺了心	覺知心	覺知心
10	令心喜歡	令心喜歡	喜悅心	覺知心悅	欣悅心
11	令心攝持	令心攝持	制持心	覺知心定	定心
12	令心解脫	令心解脫	解脫心	心解脫	解脫心
13	隨觀無常	隨觀無常	隨觀無常	觀察無常	
14	隨觀斷	隨觀斷	隨觀斷	觀察斷(棄捨)	
15	隨觀離	隨觀離	隨觀離欲	觀察無欲	
16	隨觀滅	隨觀滅	隨觀滅	觀察滅	
17					

從漢譯典籍及中土論疏圖表之比對中，可得出以下結果：

(一) 具足十六特勝之名的典籍如下：

《十誦律》，從息入，息出，若長、若短、遍身，除身行時，受喜時、受樂時、受心行時、除心行，覺心、心喜、心攝、心解脫，觀無常、觀變壞、觀離欲、觀滅盡到最後觀捨離。值得注意的是，各經論中每一特勝之譯名，雖也有些差異，但一一特勝之名稱都不出《十誦律》所言。比對可知，關於佛教詞彙的翻譯出入不一，這是漢地初期翻譯時常見的現象之一。

(二) 缺少「除心行」及「覺心」之典籍：

缺少「除心行」及「覺心」之典籍如下，《坐禪三昧經》、《大智度論》、《法界次第初門》、《六妙法門》、《釋禪波羅蜜》。筆者發現，《坐禪三昧經》、《大智度論》是鳩摩羅什翻譯的漢譯典籍，而《釋禪波羅蜜》、《六妙法門》、《法界次第初門》是天台智者(561-632)的論著，從表格當中可看出，鳩摩羅什譯出的《坐禪三昧經》、《大智度論》與天台智者所著的《釋禪波羅蜜》、《六妙法門》、《法界次第初門》十六特勝之架構是如出一轍，於此筆者推測這當中必定有所關連。據林志欽在〈智者大師前期著作之天台宗修行法門〉<sup>99</sup>一文中，引佐藤哲英《天台大師の研究》<sup>100</sup>所說，「《釋禪波羅蜜》的

---

99 林志欽，〈智者大師前期著作之天台宗修行法門〉，《哲學與文化》38 第 12 期，2011 年，頁 141。

100 佐藤哲英，《天台大師の研究》，京都：百華苑，2011 年，頁 41。

「瓦官寺における講説の第三に擧げられるのは、次第 禪門である。法華經題や智度論の講説が全くその講録を残していないのに比べて、次第 禪門だけは 大莊嚴寺法慎の私記が現存し、後に詳説するように現行の次第 禪門十二卷は法慎私記の原型の殆んどそのまま残されているので、智顛の瓦官寺時代における講説が髣髴として窺われる。次第 禪門の組織は(一)大意(二)釋名(三)明門(四)辨詮次(五)簡法心(六)前方便(七)修證(八)果報(九)起教(十)歸趣の十章で、第七修證章の中程以後が不説となつているが、あらゆる實踐法を禪波羅蜜に統括して、淺深の次第に配列したものである。かかる次第 禪門の構想は、

架構參照了《大智度論》的內容，當中包括四禪、四無量心、四無色定、八背捨、八勝處、九次第定、十一切處等禪法，嘗試統整當時傳入中國的佛教所有一切禪法，組織成完備詳盡，由淺至深的修行體系。」換句話說，天台智者在論著中所提的十六特勝，極可能參照《坐禪三昧經》與《大智度論》之架構。因此在《釋禪波羅蜜》中，明確說明引用禪經，雖然筆者目前為止仍未找到出自哪一部禪經，但鳩摩羅什翻譯的禪經或許是線索之一。另外，呂澂在《學院五科經論講要》中特別提出「漢傳禪法，至隋朝天台有《六妙法門》專著，闡述念息法門。但天台著作鮮少引據。」<sup>101</sup>

此外，值得一提的是，松田慎也在〈修行道地經の説く安般念について〉一文提到，<sup>102</sup>《坐禪三昧經》中的十六特勝，融合了漢譯典籍《雜阿含經》、律典及南傳上座部的修習，在這樣的融合下使的十六特勝的修習顯得紛亂，因此，省略了 8.「除心行」及 9.「覺心」，而補進了 1.「入息、出

---

大品般若の次第行品に説かれる次第行・次第學・次第道の説を根據にしたもので、智度論八十七(大正、二五、六七〇a-)には「先に麤、後に細、先に易、後に難と漸漸習學する」ことが次第行だとし、また智度論卷二十以下には大品般若所説の四禪、四無量心、四無色定、八背捨、八勝處、九次第定、十一切處等の禪法を詳説している。更に智度論卷十七には呵五欲、棄五蓋、行五法の方便行も説いているが、次第禪門は龍樹の智度論を最も有力な指南書とし、その所説を多分に受けいれつつ、あらゆる禪法をば(一)世間禪(二)世間亦出世間禪(三)出世間禪(四)非世間非出世間禪の四種に分類して、次第行の體系を樹立したものである。」

101 呂澂，《學院五科經論講要》，新北：大千出版社，2003年，頁113。

「我國禪法，肇自安世高所譯《安般守意經》(安般即息，守意即念)；至隋朝天台有《六妙法門》專著，大闡念息法門。然安高之書難讀；天台之作寡據，十六次第猶不了了，其說難盡信矣。」

102 松田慎也，〈修行道地經の説く安般念について〉，1989年，頁533。

「すると『坐』は、南方上座部伝と漢訳諸律、雜阿含伝の両者をとり込んだ形になっていると考えてよいのかもしれない。両者をとり込むことによって当初の十六分が乱れ、その過程で当初の(8)及(9)が脱落したり、新たに入息、出息が加えられたものとも考えることも可能である。」(8)指「除心行」，(9)指「覺心」。

息」。但，據筆者所知，《婆沙論》<sup>103</sup>中提到，「入、出息」念為總觀，息長、短等為別觀。又，《阿毘達磨婆沙論》在別觀修習中，也包含了「除心行」及「覺心」。<sup>104</sup>再者，十六特勝的修習，如果少了「除心行」及「覺心」，是否會出現不同的導向？

(三) 缺少觀斷及散壞之典籍：

《修行道地經》、《舍利弗阿毘曇論》、《解脫道論》<sup>105</sup>，上述典籍提到十六特勝時缺少了觀斷及散壞。對於缺少觀斷及散壞的修習，松田慎也在〈《修行道地經》の説く安般念について〉一文中認為，在「觀無常」及「觀離欲」當中插入了「觀斷」或「散壞」，而省略了「觀棄捨」。並認為「斷」跟「散壞」的「原語」是相同的<sup>106</sup>。但，筆者發現，十六特勝中有

---

103 《婆沙論》卷二十六：「應知此中念入出息者是總。念短入出息等是別。」CBETA 2022.Q1, T27, no. 1545, p. 136b8-9。

104 《阿毘達磨婆沙論》卷二十六：「止心行者謂令心行漸漸微細乃至不生。又彼經説。我已覺心入出息。了知我已覺心入出息。」CBETA2022.Q1,T27,no.1545,p.136b19-21。

105 《清淨道論》卷八，提到安般念之修習方法，敘述了十六特勝之步驟，此論說明此十六特勝 引用《解脫道論》所説：「云何修習安般念……（一）長出息[4]了知我長出息，又長入息了知『我長入息。（二）短出息〔了知我短出息〕，又短入息了知我短入息。（三）我覺知一切身之出息而學，我覺知一切身之入息而學。（四）我念安息身行之出息而學，我令安息身行之入息而學。（五）我覺知喜……（六）我覺知樂……（七）我覺知心行……（八）我令安息心行……（九）覺知心……（一〇）令心喜悅……（一一）令心等持……（一二）令心解脫……（一三）觀無常……（一四）觀離貪……（一五）觀滅……（一六）我觀捨遣出息而學，我觀捨遣入息而學。如斯示十六事之安般念業處，來〔解釋其安般念業處之〕修習法。」CBETA2019.Q3, N68, no. 35, pp. 65a12-66a8 // PTS.Vism.266 - PTS.Vism.267。[4] 以下十六種之重要文句於《解脫道論》：一長息入，長息出、二短息入，短息出、三知一切身、四令滅身行、五知喜、六知樂、七知心行、八令滅心行、九知心、一〇令歡喜心、一一令教化心、一二令解脫心、一三見無常、一四見無欲、一五見滅、一六見出離。

106 松田慎也，〈《修行道地經》の説く安般念について〉，1989年，頁533。

「いずれも南方上座部伝の(13)無常と(14)離貧の間に『断』及至『変壊』が挿入され、(14)(15)が(15)(16)に繰り下り、(16)捨離が省かれている。なお、『変壊』は『断』と原語において同じであろう。」

「觀散壞」的存在，亦有「觀棄捨」的存在。如：《十誦律》、《坐禪三昧經》、《大智度論》、《法界次第初門》、《六妙法門》、《釋禪波羅蜜》。

#### (四)缺少觀棄捨之典籍：

《雜阿含經·803經》、《雜阿含經·810經》、《摩訶僧祇律》、《婆沙論》、《達摩多羅禪經》、《成實論》、《大乘義章》、《瑜珈師地論》<sup>107</sup>十六特勝中都缺少「觀棄捨」。筆者發現，十六特勝中若有「觀察斷」就沒有「觀棄捨」的存在。這個問題，同樣被松田慎也提出，並認為是為了插入「觀察斷」而省略了「觀棄捨」的緣故。<sup>108</sup>但如果十六特勝缺少「觀棄捨」最後修證有可能導向凡夫外道之共禪。在本文第四章、第五章將對「觀棄捨」

---

107 釋大寂，〈《長部·大念處經》中觀呼吸法門與《瑜珈師地論》中阿那般那念之比較〉，2007年，頁37。作者提到「《長部·大念處經》，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《瑜珈師地論》，可知只有符合其前四個勝行，後面的十二個勝行，只有《瑜珈師地論》有，《長部》、《中阿含經》皆缺。可見只有《瑜珈師地論》將前四個勝行發展為十六勝行，就學術創作上，瑜珈師是在佛陀的基礎上，更進一步。」

然而，據筆者所知，《長部》、《中阿含經》皆屬初期聖典，同屬初期聖典的《雜阿含經》有十六特勝完整的修習方法。引經政如下《雜阿含經》卷二十九：「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，是名修安那般那念。」CBETA2022.Q1, T02, no. 99, p. 206a28-b11。

108 松田慎也，〈《修行道地經》の説く安般念について〉，1989年，頁533。

「いずれも南方上座部伝の(13)無常と(14)離貧の間に『断』及至『変壊』が挿入され、(14)(15)が(15)(16)に繰り下り、(16)捨離が省かれている。なお、『変壊』は『断』と原語において同じであろう。」

做更多的討論。

(五)十六特勝譯名，異於其他經論：

十六特勝中每一特勝的譯名，除了安世高所譯的《大安般守意經》及竺法護《修行道地經》與其他典籍有所不同之外，餘典籍中對於十六特勝之每一特勝所譯的名稱，都較為一致，以下列舉出《大安般守意經》及《修行道地經》十六特勝之譯名：

1.《大安般守意經》：

何等為十六勝？即時自知喘息長；即自知喘息短；即自知喘息動身；即自知喘息微；即自知喘息快；即自知喘息不快；即自知喘息止；即自知喘息不止；即自知喘息歡心；即自知喘息不歡心；即自知內心念萬物已去不可復得，喘息自知；內無所復思，喘息自知；棄捐所思，喘息自知；不棄捐所思，喘息自知；放棄軀命，喘息自知；不放棄軀命，喘息自知。是為十六即時自知也。<sup>109</sup>

2.《修行道地經》：

何謂十六特勝？數息長則知，息短亦知，息動身則知，息和釋即知，遭喜悅則知，遇安則知，心所趣即知，心柔順則知，心所覺即知，心歡喜則知，心伏即知，心解脫即知，見無常則知，若無欲則知，觀寂然即知，見道趣即知。是為數息十六特勝。<sup>110</sup>

從文獻記載中，可以看出這兩部經跟其他經論對十六特勝的釋名有很大的差異，特別世安世高所譯的《大安般守意經》，雖說十六勝，但譯籍中唯提

---

109 《佛說大安般守意經》卷一，CBETA 2021.Q1,T15,no.602,p.165a11-19。

110 《修行道地經》卷五〈二十三 數息品(五)〉，CBETA 2021.Q1,T15,no.606,p.216a15-20。

名稱，並無十六特勝修習內容，因此無法從與其他譯籍對照。又關於安世高禪學的淵源，呂澂在《中國佛學源流略講》曾提到，「從安世高翻譯的典籍看來是屬於上座部系統，道安也認為安世高所譯的禪法，跟聲聞論是最為完備的，禪法的傳承是來自僧伽羅剎，用四念處禪修貫串五停心觀，另外念安般亦有大小《安般經》，其中十六特勝也與四念處禪修相繫，所以從這種種的承襲看來相當符合上座部佛教系統。」<sup>111</sup>另外，釋果暉於〈《佛說大安般守意經》における「本文」と「註」の解明〉一文中提到，《佛說大安般守意經》中的十六特勝，當中的(5) 快、(6) 不快、(7) 止、(8) 不止、(9) 歡心、(10) 不歡心、(13) 棄捐所思、(14) 不棄捐所思、(15) 放棄軀命、(16) 不放棄軀命〕與《修行道地經》做對照後，出現不對應的現象，並認為，安世高簡化了十六特勝的修習，這樣的翻譯可說是「格義解釋」。<sup>112</sup>

另外，關於竺法護，也就是《修行道地經》的譯者，在梅迺文〈竺法護的翻譯初探〉一文提到，「許理和說：竺法護是雙語翻譯家，又不太依賴其他助手，因此他的譯籍直譯難懂。<sup>113</sup>而且從他譯經的內容對照來看，他的翻譯風格變化很大，並不一致，並且各經的翻譯風格也有差異。道安說

---

111 呂澂，《中國佛學源流略講》，1985年，頁299。

112 釋果暉，〈《佛說大安般守意經》における「本文」と「註」の解明〉，2008年，14-15。  
「《佛說大安般守意經》における十六勝の文をまとめてみたら、次のような四つの組が見られる。その内には〔(5) 快・(6) 不快〕〔(7) 止・(8) 不止〕〔(9) 歡心・(10) 不歡心〕〔(13) 棄捐所思・(14) 不棄捐所思〕〔(15) 放棄軀命・(16) 不放棄軀命〕のようなセットの訳文が見られる。しかし、《修行道地經》の十六勝の文には、〔(5)・(6)〕〔(7)・(8)〕〔(9)・(10)〕〔(13)・(14)〕〔(15)・(16)〕のように〔…・不…〕の対応関係は見出されない。安世高が十六勝の文を簡略化したと推定される。これも格義的な解釈であるといえる。」

113 “Dharmarakṣa’s versions may have been caused by the very fact that he was bilingual and therefore less dependent on his Chinese collaborators.”

Erik Zürcher, *The Buddhist Conquest of China : Spread and Adaptation of Buddhism in Early Medieval China*, Leiden : Brill, 1959, p.69.



竺法護的翻譯：言准天竺，事不加飾，悉則悉矣，而辭質勝文也。<sup>114</sup>也就是說竺法護的翻譯是夠詳實，但不夠優雅。而且，竺法護的翻譯介於舊譯與新譯之間，因此用詞也常有新舊譯並用的現象。」<sup>115</sup>

於此，從上述兩部譯籍，可看出十六特勝相關經典，傳入中國在初期翻譯時期有不一致的現象。

從漢譯典籍及中土論著窺探十六個名稱，從中得知各部典籍中，對於十六特勝各個名稱自東晉以後的翻譯都較為一致。接下來將討論命名「特勝」之義為何。

## 二、特勝之定義

十六特勝，何為稱之特勝，在隋·慧遠(344-413)《大乘義章》中說到，此十六特勝，勝相解釋有如下八種：

一者、此特勝，能破一切不善覺受所生起的煩惱，故破患勝。

二者、此特勝，能伏結使亦能斷結使<sup>116</sup>，故斷結勝。

三者、此特勝，通於觀察色法與心法，故寬廣勝。

四者、此特勝，能觀無常、斷離滅，故微細勝。

五者、此特勝，以觀自身出入息為所緣，得而難失，故堅固勝。

---

114 《出三藏記集》卷七，CBETA 2022.Q1,T55,no.2145,p.48a10-11。

115 梅迺文，〈竺法護的翻譯初探〉，《法鼓佛學學報》，1996年，頁57。

116 (1)《阿毘曇毘婆沙論·使捷度》卷二十五：「結使者，謂諸煩惱。」CBETA,T28,no.1546,p.183,c5。

(2)《毗尼關要》卷二：「結使者，即見思煩惱。」CBETA,X40,no.720,p.498,c4-5//Z1:63,p.321,d12-13 // R63,p.642,b12-13。

六者、此特勝，能破貪欲而不生厭離，故調停勝。

七者、此特勝，增長法想，以空三昧為根本，故所生勝。

八者、此特勝，不共外道，故所異勝。十六特勝具此八義故名特勝。<sup>117</sup>

此中值得注意的是「不共外道，故所異勝」，十六特勝之所以不共外道，乃因當中不止有定，亦有觀法，從觀行而棄捨外道所妄認的非想非非想是涅槃，又此關鍵乃為「觀棄捨」，將於第五章中進一步的探討。

又《法界次第初門》<sup>118</sup>說，此特勝禪法從調心開始，終至非想非非想處地，於中離生喜樂地……乃至非想非非想處地，每地皆有觀照，能發無漏，而無厭惡自身、欲自殺害之過失，故為特勝之名。再者《釋禪波羅蜜》中解釋，此十六特勝，有止有觀，是中具足四禪八定，又行者修習此特勝時，皆以身心領受喜樂，並勤學修習此法，則無以導致自身殺害之過患，並能如實以慧修觀，不執著於諸禪相，所以能斷煩惱，又能修能捨，不隨空、有二邊，亦能得道解脫，故名特勝。<sup>119</sup>在《瑜伽論記》中也彙整了慧

---

117 《大乘義章》卷十六：「言特勝者……釋有八種。一、破患勝，不淨觀門但破貪欲，此觀能破一切煩惱。何故而然，一切煩惱因惡覺生，念出、入息除滅惡覺，惡覺斷故，煩惱不起，故破一切。二、斷結勝，彼不淨觀，但能伏結，十六特勝亦伏、亦永斷。三、寬廣勝，彼不淨觀，但觀色法以為不淨，特勝通觀色、心等法。四、微細勝，彼不淨觀，但觀骨等。特勝微細，能觀無常、斷離滅等。五、堅固勝，彼不淨觀，緣他身起，得而易失。十六特勝，緣自身起，得而難失。六、調停勝，如《成實》說：『彼不淨觀，未得離欲，已自厭惡，如彼婆求河邊比丘，由觀不淨，服毒墜高，求刀自殺。如藥過增，反更為患。特勝不爾，能破貪欲，而不生厭。』七、所生勝，如《毘婆娑》說：『彼不淨觀，增眾生想，以其觀察男、女等骨，為不淨故，十六特勝，增長法想，以空三昧之根本故。八、所異勝，如《毘婆沙》說，彼不淨觀，與外道共。十六特勝，不共外道。具斯八義，故名特勝。』 CBETA,T44, no.1851,p.771,a11-b1。

118 《法界次第初門》卷一：「此禪始從調心，終至非想，地地皆有觀照，能發無漏，而無厭惡自害之失，故受特勝之名。」 CBETA,T46,no.1925,p.673,c10-12。

119 《釋禪波羅蜜次第法門》卷七：「十六特勝，修之可以得道。此十六特勝，有定有觀，是中具足諸禪，以喜樂等法愛養故，則無自害之過，而有實觀觀察，不著諸禪，所以能發無漏，

遠大師、備法師的解釋以及當時唐代對於「特勝」的說法：

言勝行者有何義耶？昔遠公述<sup>120</sup>：「八因緣故名勝行。」備法師云：「是智慧性不共外道故名勝行。」<sup>121</sup>今解，勝前見道<sup>122</sup>故名勝行。<sup>123</sup>

此外《毗尼關要》也提到，「特勝」者乃從因緣而得名，如外道雖能修得初禪乃至四禪，亦能修得空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處之禪定，但還未能出離生死。此十六特勝，有止、有觀，是中具足四禪八定，又能發出世間無漏的智慧，於此因緣故名特勝。<sup>124</sup>

值得一提的是，在《釋禪波羅蜜》中又有這麼一段文說：

復有一機眾生，貪欲既薄，若厭惡心重，作不淨觀，即大生厭患，便增惡此身，無漏未發，即顧人自害。此事如律文所明。佛因此告諸比丘。捨不淨觀，更修勝法名十六特勝，修之可以得道。<sup>125</sup>

於此得知，世尊觀少欲眾生之根機，而施與十六特勝之教法，乃是此眾生

---

既進退從容，不隨二邊，亦能得道，故名特勝。」CBETA,T46,no.1916,p.525,c10-13。

120 乃指慧遠大師撰的《大乘義章》卷十六，當中說明特勝的解釋有八種。

121 《婆沙論》卷二十六：「以持息念唯內道起不共外道。」CBETA2022.Q1,T27,no.1545,p.134c12-13。

122 中華佛教百科全書編輯委員會編輯，《中華佛教百科全書》5，台南：中華佛教百科文獻基金會，1994年，頁2619。

「指觀察四諦的階段；或指切斷，見所斷之煩惱的過程。此外，初見無漏聖道而入聖者位，也稱見諦道。小乘稱預流向為見道，大乘稱初地為見道。依《俱舍論》所述，在世第一法後立刻起無漏正智，依十六心次第觀三界的四諦，其中的前十五心即見道。唯識家則謂五位中第三位的通達位是見道。」

123 《瑜伽論記》卷七，CBETA,T42,no.1828,p.449,a26-28。

124 《毗尼關要》卷三：「言特勝者，從因緣得名。如外道等，並能修得，四禪、四空，四無對治觀行，故不出生死。此十六法，有定、有觀，具足諸禪，能發無漏，故名特勝也。」CBETA, X40, no. 720, p. 505, c21-24 // Z 1:63, p. 329, a9-12 // R63, p. 657, a9-12。

125 《釋禪波羅蜜次第法門》卷七，CBETA,T46, no.1916,p.525,c6-10。

根機修習十六特勝，要比不淨觀更容易成就，因此世尊才說，捨不淨觀更修勝法，並非十六特勝法門，比不淨觀法門殊勝，而是一切法門皆因眾生根機而說。

### 三、十六特勝修習內容<sup>126</sup>

「十六特勝」又名「息念有十七種」<sup>127</sup>、「十六分」<sup>128</sup>、「十六勝行」<sup>129</sup>、「十六行」<sup>130</sup>，「十六事」<sup>131</sup>亦有說「善道」<sup>132</sup>。

「十六特勝」，最早見於西晉竺法護所譯的《修行道地經·數息品》如：  
數息守意有四事行，無二瑕穢，十六特勝。<sup>133</sup>

而「十六勝行」之語詞，最早見於彌勒菩薩所說，唐·玄奘大師所譯的《瑜伽師地論》：

又此阿那波那念，應知略有五種修習。何等為五？一、算數修習，二、悟入諸蘊修習，三、悟入緣起修習，四、悟入聖諦修習，五、十六勝行修習。<sup>134</sup>

---

126 本小節，引用於釋天濟，〈十六特勝中「觀棄捨」之探究〉，2019年慧炬大學院校佛學論文及文學創作徵文獎學金錄取 <http://www.towisdom.org.tw/05-sup/college-theses/2019/college-theses-2019.asp>。(2022/5/2)

127 《阿毘達磨順正理論》卷六十，CBETA,T29,no.1562,p.675,a11-12。

128 《坐禪三昧經》卷一，CBETA,T15,no.614,p.275,b19。

129 《瑜伽師地論》卷二十七，CBETA,T30,no.1579,p.432,a28-29。

130 《成實論·出入息品》卷十四，CBETA,T32,no.1646,p.355,c16。

《達摩多羅禪經》卷一，CBETA,T15,no.618,p.302,a27-b13。

131 《清淨道論(第八卷-第十三卷)》卷八，CBETA,N68,no.35,p.66,a7-8 // PTS.Vism.267。

132 《十誦律》卷二，CBETA,T23,no.1435,p.8,a15-16。

133 《修行道地經·數息品》卷五，CBETA,T15,no.606,p.216,a2-3

134 《瑜伽師地論》卷二十七，CBETA,T30,no.1579,p.431,a17-21。

雖在上述兩典籍逕言十六特勝、十六勝行，然在《雜阿含經》、《摩訶僧祇律》、《十誦律》，<sup>135</sup>中闡述安般念之行法時，從彼等之文中可見十六特勝之修習方法及內容，但無十六特勝之詞彙。

十六特勝者，引《十誦律》即：「入、出息」、長短、知遍身、除身行、受喜、受樂、受心行、除心行、覺心、令心喜、令心攝、令心解脫、觀無常、觀變壞、觀離欲、觀滅盡、觀捨離。<sup>136</sup>

再者《阿毘達磨婆沙論》特將十六特勝分為總觀及別觀<sup>137</sup>，論中說：「念入出息者是總，念短入出息等是別」<sup>138</sup>即以念入息、出息為所緣境，貫串十六特勝之修習，以此為總觀；於後以念入、出息為導，而開展念短、念長、覺遍身乃至隨觀滅之別觀。<sup>139</sup>

此十六種乃為禪觀行法，以下略述其修習內容，以：

一者、「入、出息」，乃修習特勝之初門，正依隨息，清楚分明，易發智慧，故用入、出息為調心之法。

---

135 (1)《雜阿含經》卷二十九，CBETA,T02,no.99,p.208,a18-b13。

(2)《摩訶僧祇律》卷四，CBETA,T22,no.1425, p.254,c5-p.255,a6。

(3)《十誦律》卷二，CBETA,T23,no.1435,p.8,a8-b8。

136 《十誦律》卷二：「若息入時當一心知入，若息出時當一心知出，若長、若短、若息入遍身，當一心知從一切身入，若息出遍身，當一心知從一切身出。除身行時，當一其心念出入息。受喜時、受樂時、受心行時、除心行時，當一其心念出入息。覺心時、令心喜時、令心攝時、令心解脫時，當一其心念出入息。觀無常、觀變壞、觀離欲、觀滅盡、觀捨離，當一其心念出入息。阿難！是名善道安樂行法，諸惡法生即能除滅，無有厭惡。」

CBETA,T23,no.1435,p.8,a23-b4。

137 (1)《順正理論》卷六十：「此十七中初是總觀，後十六種是差別觀。」  
CBETA,T29,no.1562,p.675,a16-17。

(2)《顯宗論》卷二十九〈辯賢聖品七〉：「此十七中初是總觀，後十六種是差別觀。」

CBETA,T29,no.1563,p.919,c2-3。

138 《阿毘達磨婆沙論》卷二十六，CBETA 2022.Q1,T27,no.1545,p.136b8-9。

139 《阿毘達磨婆沙論》卷二十六，CBETA,T27,no.1545,p.136,b8-9。

二者、「長短」，由前初調心法，令心靜、微細，覺照漸漸分明，定中闍心薄弱，即便覺知息長、短之相。

三者、「知遍身」，乃知息入、出，色身由粗轉細，因此六根<sup>140</sup>亦轉，本由鼻呼吸轉為全身毛孔呼吸，也不需靠外在飲食補充熱能，唯內四大<sup>141</sup>維持色身之動能，於定中覺照分明，染著心薄弱。

四者「除身行」，身上的息入息出，漸漸微細，覺知息遍身再入無息，並捨欲界羸重之身心。

五者、「受喜」，證入初禪定法，心生歡喜，並覺了入息、出息之心喜，因不執著喜受，故不生過失，是名受喜。

六者、「受樂」，證入初禪定得樂支時，身上散發快樂的感受，因能生覺照，不起樂受之執著，故名受樂。

七者、「受心行」，證初禪定，得一心支時，能覺照令心止息喜、樂，知心虛妄不實，不起顛倒，證受三昧。

八者、「除心行」，令心漸漸微細乃至不生，因除滅故，心則安穩，亦能除羸重的感受。

九者、「覺心」，覺知心寂滅、不沉、不散，如實覺了分明。

十者、「令心喜」，若昏沉、若散亂，以念法令心歡喜，若有不悅，令心作意勸勉歡喜。

十一者、「令心攝」，令心攝持出、入息，安住寂靜，攝持其心。

十二者、「令心解脫」，令現行煩惱皆得遠離，因離煩惱而得清淨。

十三者、「觀無常」，以觀慧力，觀一切無常，出、入息亦無常。

十四者、「觀變壞」，以觀慧力，斷諸煩惱。

---

140 即：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根。

141 所謂四大，即以堅性，能任持物者為地大，如骨頭；以濕為特性，如血液；以煖為特性，能成熟物者為火大，如體溫；以動為特性，能增長物者是風大，如呼吸。

十五者、「觀離欲」，以觀慧力，離一切心外之境。

十六者、「觀滅盡」，以觀慧力，覺照所修之境不實，能修之心不住著。

十七者、「觀捨離」，以觀慧力，捨一切有為法，離一切我執，斷一切煩惱。

142

又「觀捨離」(觀棄捨)乃本研究之主題，雖有做十六特勝或十七特勝，但都不影響其作用。關於觀棄捨之探究，於本文第五章節將有深入的探討。

## 第四節 小結

本章節概述安般念之十六特勝，首先疏理漢譯文獻對安般念修習樣貌及功德，以息出、息入念為所緣的禪修法門之一。從出、入息念，出、入息長、短，盡觀身出、入息，乃至覺知心行等修習方法，而令成就阿羅漢，特舉羅侯羅為例。從初期聖典中世尊以實修的角度談安般念，令證聖道，又律典從緣起的方向談安般念，最後部派論書亦從實修角度談安般念，從中看出安般念於初期佛教，乃至部派佛教都佔有重要的地位。

其次透過利用「CBETA Online 詞彙搜尋與分析」的科技功能，以「十六特勝」、「十六分」、「十六勝行」、「十六勝」、「十六」、「十六事」六個關鍵詞彙，於不同時空的演變下，在各個典籍中被運用的情況。

再進入安般念的十六特勝法門，彙整漢譯典籍及中土論著記載十六特勝之名稱從，知息入，知息出，知息長短，知息遍身，除諸身行，受喜，受樂，受諸心行，心作喜，心作攝，心作解脫，觀無常，觀出散，觀欲，觀滅，觀棄捨。再者，舉特勝之定義，引《大乘義章》有破患勝、斷結勝、寬廣勝、微細勝、堅固勝、調停勝、所生勝、所異勝。最後略談十六特勝

---

142 十六特勝之內容，乃揉合《十誦律》與《舍利弗阿毘曇論》之說。

修習內容。

下一章節將討論十六特勝與其他禪修實踐的結合，包括四念處禪修及四禪八定之次第結合。



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts



### 第三章 十六特勝與四念處、四禪八定之結合

十六特勝是觀呼吸(安般念)的修習法門之一，從初期聖典、部派佛教乃至大乘佛教，談到禪修法門都是不可或缺的人門方法之一，因此十六特勝是可以多元的結合其他禪修。於此，本章節將從漢譯文獻及中土論著中，歸納整理十六特勝與其他禪修實踐的結合。首先，十六特勝與四念處禪修的結合，這樣的連結符合初期聖典中，世尊所教導的安般念成就四念處之說。再者，討論禪修中的頓修及次第修之特性，十六特勝法門是否應修滿或可頓修？最後，討論論疏中對於十六特勝，與四禪八定對應之位階，綜觀漢譯典籍與中土論著中，所對應的位階是否有所差異。以上為本章欲討論之方向。

#### 第一節 十六特勝與四念處之連結

十六特勝是安般念修習法門之一，世尊亦於《阿含經》中多處體現修習安般念能成就四念處，成就四念處亦趣向涅槃。相對來說四念處也可依出入息念，為單一所緣境來實踐其法門，這種可行性的例子可見於漢譯典籍：《雜阿含經》、《達摩多羅禪經》、《舍利弗阿毘曇論》、《解脫道論》；及中土著作：《大乘義章》、《摩訶止觀》、《釋禪波羅蜜》等經論中。依據各典籍的文獻，都有相似的敘述模式，以十六特勝來闡明四念處之修習，也就是說，於身、受、心、法念處中導入十六特勝之步驟，來做為其修習之所緣境。

## 一、漢譯典籍

(一)首先初期聖典《阿含經》文獻中，世尊唯一提到安般念的步驟是在

《雜阿含經》卷二十九，阿難在靜坐時起了疑問，有什麼修習方法可以滿足四念住跟七覺知，於是阿難提出疑問請教世尊，世尊教授阿難安般念修習方法，並將其十六特勝也就是觀呼吸的步驟一一告知阿難，同時也結合四念處，行者如何從出入息念開始，接續十六特勝與四念處之相互關係，經文如下：

《雜阿含經》：

云何修安那般那念，四念處滿足？是比丘依止聚落，乃至如滅出息念學。阿難！如是聖弟子入息念時如入息念學，出息念時如出息念學——(1)若長、(2)若短；(3)一切身行覺知，入息念時如入息念學，出息念時如出息念學；(4)身行休息入息念時，如身行休息入息念學；身行休息出息念時，如身行休息出息念學。聖弟子爾時身身觀念住，異於身者，彼亦如是隨身比思惟。

143

若有時聖弟子(5)喜覺知，(6)樂覺知，(7)心行覺知，(8)心行息覺知，入息念時如心行息入息念學，心行息出息念時如心行息出息念學。是聖弟子爾時受受觀念住，若復異受者，彼亦受隨身比思惟。

---

143 隨身比思惟：於其他的身體現象，也比照這樣地思惟。出自

“At such a time a noble disciple dwells contemplating the body as a body, being mindful of some [aspect of] the body. That is also how a monastic gives attention in accordance with the body.”

Analayo Bhikkhu, *Mindfulness of Breathing : A Practice Guide and Translations*, England : Windhorse Publications, 2019, p.204.

有時聖弟子(9)心覺知，(10)心悅、(11)心定、(12)心解脫覺知，入息念時如入息念學，心解脫出息念時如心解脫出息念學，是聖弟子爾時心心觀念住，若有異心者，彼亦隨心比思惟。

若聖弟子有時(13)觀無常、(14)斷、(15)無欲、(16)滅，如無常、斷、無欲、滅觀住學，是聖弟子爾時法法觀念住，異於法者，亦隨法比思惟，是名修安那般那念，滿足四念處。<sup>144</sup>

就《雜阿含經》來說，十六特勝初始由(1)若長，(2)若短，(3)一切身行覺知，(4)身行休息，其範圍在於身念處之架構下。次而(5)喜覺知，(6)樂覺知，(7)心行覺知，(8)心行息覺知，歸於受念處之中。再由(9)心覺知，(10)心悅、(11)心定、(12)心解脫覺知，則在心念處之範疇。最後(13)觀無常、(14)觀察斷、(15)觀察無欲、(16)觀察滅入息，為法念處所攝。

(二)又《達摩多羅禪經》中，也有說明依十六特勝結合四念處的修習的方法，其敘述如下：

《達摩多羅禪經》：

長，短悉分別，遍身盡覺知，身行漸休息，一切應決了。於此不善知，是令修行退(身念處四勝竟)。知喜亦知樂，勤方便意行；當復制心行，令不至掉亂(受念處四勝竟)。次分別知心，修行正觀察；又生欣悅心，還復攝令定。非是不定心，定已心解脫(心念處四勝竟)。善修解脫者，不令心退沒；若入退減分，則無有解脫。觀察無常斷，離欲與滅盡，出息入息滅，是名修行勝(此四相似法念處)。<sup>145</sup>

---

144 《雜阿含經》卷二十九，CBETA 2019.Q3,T02,no.99,p.208a22-b13。

145 《達摩多羅禪經》，CBETA 2021.Q1,T15,no.618,p.302b1-13。

禪經中清楚說明十六特勝之步驟，由(1)長，(2)短，(3)遍身盡覺知，(4)身行漸休息，以上為身念處所攝。(5)知喜，(6)知樂，(7)勤方便意行，(8)制心行，以上為受念處所攝。(9)知心，(10)欣悅心，(11)攝令定，(12)心解脫，以上為心念處所攝。(13)觀察無常，(14)觀察斷，(15)觀察離欲，(16)觀察滅盡，以上為法念處所攝。

(二)就《解脫道論》卷七中所提，十六特勝與四念處相關經文如下：

彼坐禪人，念入息、念出息。念出息若長出息，我息長出，如是知之。若長息入，我長息入，如是知之。若短息入，我短息入，如是知之。若短息出，我短息出，如是知之。……知一切身我入息……令滅身行，我入息如是學……知喜……知樂我入息。……知心行我息入，如是學者說心行……令寂滅心行我息入……知心我入息。……令歡喜心我入息，……令教化心我入息。……令解脫心我入出息。……常見無常我入息。……常見無欲我入息。……常見滅我入息。……常見出離我入息。如是學者，彼無常法如實見其過患，於彼過患現捨，居止寂滅泥洹，使心安樂學之。……長出入息所初四處，成身念處。知起所初成受念處，知心所初成心念處，見無常所初成法念處。如是修念安般成滿四念處。<sup>146</sup>

論中說，行者修習十六特勝之步驟，從念入出息之後展開(1)息長，(2)息短，(3)知一切身，(4)令滅身行，以上四特勝為身念處之所緣。在受念處中，值得注意的是論書說：「知起所初成受念處」，若根據上述三部經文的步驟，筆者推測這裡的「知起」指的應該是「知喜」特勝，其理由是，從「長出入息所初四處，成身念處。知起所初成受念處，知心所初成心念處，見無常所初成法念處。」

---

146 《解脫道論》卷七，CBETA 2021.Q3,T32,no.1648,p.429c17-431c6。

從文脈來看，分為身、受、心、法四個段落。從長出入息、短出入息、知一切身行、滅身行為初四處即身念處。「知起所初成受念處」，此段的知起理應為知喜是因為，滅身行後面是接知喜、知樂、知心行寂滅心行，此為受念處。因此，筆者認為「知起所初成受念處」應為「知喜所初成受念處」較符合文脈邏輯。所以，從(5)知喜，之後(6)知樂，(7)知心行，(8)令寂滅心行，為受念處之所緣。(9)知心，(10)令歡喜心，(11)令教化心，(12)令解脫心，此四特勝為心念處之所緣。最後四步驟(13)常見無常，(14)常見無欲，(15)常見滅，(16)常見出離，為法念處之所緣。

(四)關於十六特勝為四念處之所緣修習方法，在《舍利弗阿毘曇論》雖然也提及相關之修習，但卻止於身念處。引文如下：

《舍利弗阿毘曇論》卷十五：

復次，比丘出息長知出息長、入息長知入息長、出息短知出息短、入息短知入息短，如旋師旋師弟子繩長知長、繩短知短。如是比丘出息長知長、入息長知長、出息短知短、入息短知短，如實人念憶念，是名身念處。<sup>147</sup>

在論中，詳盡敘述安般念十六特勝之步驟，而提到與身念處相關的文則出現於卷十五，息長，息短為身念處之範疇。

以上所述，是漢譯典籍中，十六特勝導入四念處之修習相關經論。下文將從中土論著來看中國祖師闡明十六特勝與四念處之修習方法。

---

147 《舍利弗阿毘曇論》卷十五，CBETA 2021.Q3,T28,no.1548,p.625b22-27。

## 二、中土論著

(一)首先約淨影慧遠所著的《大乘義章》卷十六論中，明確提及十六特勝含攝四念處之修習方法，其教授如下：

《大乘義章》：

念出入息，若長，若短，息遍身，除身行，以為初四。覺喜，覺樂，覺心行，除心行，念出入息復以為四，通前為八。覺心令，心喜令，心攝令，心解脫，念出入息復以為四，通前十二。觀察無常，斷、離、滅等，念出入息復以為四，通前十六。……次約四念以別十六。於中初四正念氣息，名身念觀。次觀四受念。次四心念。後四法念。<sup>148</sup>

論中將十六特勝之步驟，以四四配的模式結合四念處之修習，從 1.若長，2.若短，3.息遍身，4.除身行，為身念處之修習。5.覺喜，6.覺樂，7.覺心行，8.除心行，為受念處之修習。9.覺心令，10.心喜令，11.心攝令，12.心解脫，為心念處之修習。13.觀察無常，14.觀察斷，15.觀察離，16.觀察滅，為法念處之修習。此模式似乎與前文漢譯典籍的說法較為一致。

(二)在天台智者的多部著作，也提及十六特勝為四念處之所緣境之修習方法，首先以《釋禪波羅蜜》為例，此論疏中引了兩個不同的說法。有一師認為，前五特勝是身念處所攝，六、七、八特勝為受念處，九、十特勝為心念處，最後五特勝為法念處，前文雖如是說，但後文將一一特勝列舉為身、受、心、法念處時，卻有矛盾之處，引文如下：

---

148 《大乘義章》，CBETA 2021.Q1,T44,no.1851,pp.771b1-p.772a13。

《釋禪波羅蜜》卷七：

1. 一師解云：前五對身，中三對受，次二對心，後五對法，此師明，十六特勝自云依禪經<sup>149</sup>中說：一、觀入息至於氣滅，二、觀出息止至於鼻端，三、觀息長短……四、息遍身者……五、除諸身行者，此五屬身念處。受念處有三……六、受喜，七、受樂者……八、受諸心行者。心念處有三，九、心作喜……十、心作攝者……十一、心作解脫者。法念處有五，十二、觀無常……十三、觀散壞……十四、觀離欲……十五、觀滅……十六、觀棄捨者。<sup>150</sup>

如上原典所示，初略說「前五對身。中三對受。次二對心。後五對法。」後詳釋(1)入息，(2)出息，(3)息長短，(4)息遍身者，(5)除諸身行者，此五屬身念處。受念處有三：(6)受喜，(7)受樂者(8)受諸心行者。心念處有三：(9)心作喜，(10)心作攝，(11)心作解脫。法念處有五：(12)觀無常，(13)觀散壞，(14)觀離欲，(15)觀滅，(16)觀棄捨。當中值得注意的是，初略說中「次二對心」，也就是說心念處中有兩個特勝為所緣，但在詳釋時卻又明確舉出，心念處有心作喜，心作攝，心作解脫，此三特勝為所緣境，似乎前後文有所出入。接下來又一師有另一說法，引文如下：

2. 次師別解云：若對四念處起十六行無往不爾，但分之不調如無漏十六行約四諦中，一諦下有四，四四十六，有漏亦復應爾。然約四念處中，說一念中有四，四四十六義亦然，向言身念處有四，以除身行屬身者此義不然，何以故？若心息為身行者，如大集經說：息乃通於三行，非止屬身行，今正明身行者。如摩訶衍說：行名身業，今明善惡諸業皆從心生，身息是無知之法，不能造善惡，但為行作

---

149 《釋禪波羅蜜》所謂依禪經之說，筆者目前為止尚未找到所引的禪經。

150 《釋禪波羅蜜》卷七，CBETA 2021.Q3,T46,no.1916,p.526a3-28。

緣？今身以心來受身，令身有所造作，名為身，今明行破於受，心即是破行也，故知此屬受念處，當知受中亦具四法也。向言法中有五，觀無常屬法念處者，此亦不然，何以故？經中皆說，觀心無常，觀法無我，今明觀無常正是心念處也。<sup>151</sup>

如上所述，第二師認為十六特勝約四念處來說，應為每個四特勝為一組，每一組為一念處之範疇，當中與第一師有分歧的部分為「除諸身行」與「觀無常」這兩個特勝，第二師認為，除諸身行應屬受念處，而觀無常應屬心念處，所以其修習方法應為：(1)入息，(2)出息，(3)長短，(4)息遍身，此為身念處。受念處有四，(5)除諸身行，(6)受喜，(7)受樂，(8)受諸心行。心念處有四，(9)心作喜，(10)心作攝，(11)心作解脫，(12)觀無常。法念處有四，(13)觀散壞，(14)觀離欲，(15)觀滅，(16)觀棄捨。當中可看出《釋禪波羅蜜》引不同之說法來示其法門。

(三)同樣為天台智者的另一部著作，《摩訶止觀》所提出十六特勝結合四念處之修習，引論疏所言如下：

《摩訶止觀》卷九：

忽見氣息出入長短。……息遍身……除諸身行，若對道品是身念處。……喜……樂……受諸心行……若對道品皆受念處。心作喜，心作攝者……心作解脫。皆是心念處也。從觀無常者……觀出散……觀離欲……觀滅，觀棄捨。皆名法念處。<sup>152</sup>

---

151 《釋禪波羅蜜》卷七，CBETA 2021.Q3,T46,no.1916,p.526b1-13。

152 《摩訶止觀》卷九，CBETA 2021.Q1,T46,no.1911,p.120b27-121a13。

《法界次第初門》卷一：「十六特勝，橫對四念處之關係，從知息入、知息出、知息長短、知息遍身、除諸身行，此五特勝，並屬身念處觀。受喜、受樂、受諸心行，若對念處，猶屬受念處觀。心作喜、心作攝、心作解脫，猶屬心念處觀。觀無常、



在《摩訶止觀》中關於十六特勝結合四念處之說，採《釋禪波羅蜜》中第一師的說法。又《釋禪波羅蜜》、《摩訶止觀》中所教導的模式中，皆從「出入息」開始便為身念處，與前五經、論從「息長」開始為身念處，有所微異。為求更詳盡之對照，做表如下：

十六特勝與四念處之對照表

典籍	漢譯典籍				中土著作			
	雜阿含經	達摩多羅禪經	解脫道論	舍利弗阿毘曇論	大乘義章	釋禪波羅蜜次第法門	摩訶止觀	
身念處	若長	長	息長	息長	若長	入息	入息	出入息
	若短	短	息短	息短	若短	出息	出息	長
	一切身行	遍身盡覺知	知一切身		息遍身	息長短	長短	短
	身行休息	身行漸休息	令滅身行		除身行	息遍身	息遍身	息遍身
						除諸身行		除諸身行
受念處	喜覺知	知喜	知喜		覺喜	受喜	除諸身行	喜
	樂覺知	知樂	知樂		覺樂	受樂	受喜	樂
	心行覺知	勤方便意行	知心行		覺心行	受諸心行	受樂	受諸心行
	心行息覺知	制心行	令寂滅心行		除心行		受諸心行	
心念處	心覺知	知心	知心		覺心令			
	心悅	欣悅心	令歡喜心		心喜令	心作喜	心作喜	心作喜
	心定	攝令定	令教化心		心攝令	心作攝	心作攝	心作攝
	心解脫	心解脫	令解脫心		心解脫	心作解脫	心作解脫	心作解脫
法念處						觀無常		觀無常
	觀無常	觀察無常	常見無常		觀察無常	觀無常		觀無常
	觀察斷	觀察斷			觀察斷	觀散壞	觀散壞	觀出散
	觀察無欲	觀察離欲	常見無欲		觀察離	觀離欲	觀離欲	觀離欲
	觀察減	觀察減盡	常見減		觀察減	觀減	觀減	觀減
		常見出離			觀棄捨	觀棄捨	觀棄捨	

觀出散、觀離欲、觀減、觀棄捨，若對念處，齊屬法念處觀。」CBETA,T46,no. 1925,p.673,c20-p.674,c5。因此，十六特勝不僅能成就四念處，亦能成就七覺支。

(四)從對照表中得出以下結論：

1. 在漢譯經典：《雜阿含經》、《達摩多羅禪經》、《解脫道論》，及中土著作：《大乘義章》，談論十六特勝導入四念處之修習方法，似乎較為一致。若將十六特勝分為四組，每組四個特勝，再與身、受、心、法念處其中之一進行修習。如上經、論所述，以《雜阿含經》為例，第一組(1)若長，(2)若短，(3)一切身行覺知，(4)身行休息，此四特勝與身念處進行修習。第二組(5)喜覺知，(6)樂覺知，(7)心行覺知，(8)心行息覺知，與受念處進行修習。第三組(9)心覺知，(10)心悅、(11)心定、(12)心解脫覺知，則與心念處進行修習。最後一組(13)觀無常、(14)觀察斷、(15)觀察無欲、(16)觀察滅入息，以法念處進行修習。餘《達摩多羅禪經》、《解脫道論》、《大乘義章》也是相同說法。
2. 於中土論著中《釋禪波羅蜜》引兩師不同說法，分別為(1)五三三五，(2)四四四四。而《摩訶止觀》採第一師之修習方法。第一師五三三五為，第一組有五特勝與身念處進行修習，分別為：入息、出息、息長短、息遍身、除諸身行。第二組有三特勝與受念處進行修習：受喜、受樂、受諸心行。第三組有三特勝與心念處進行修習：心作喜、心作攝、心作解脫。第四組有五特勝與法念處進行修習：觀無常、觀散壞、觀離欲、觀滅、觀棄捨。第二師四四四四，其修習分別為，第一組中有四特勝與身念處進行修習，入息、出息、息長短、息遍身。第二組有四個特勝與受念處進行修習，除諸身行、受喜、受樂、受諸心行。第三組有四特勝與心念處進行修習心作喜、心作攝、心作解脫、觀無常。最後一組也有四特勝與法念處進行修習，觀散壞、觀離欲、觀滅、觀棄捨。
3. 除此之外，另外，在 K.L. Dhammajoti, “*The Sixteen-mode Mindfulness of Breathing*” 結論中提出，「覺心行」為何被歸在受念處之下，所有漢傳文本應該提供解釋。於此，筆者推測作者想表達的是：十六特勝中的「覺

心行」為什麼會被歸在受念處之下？既然提到「心行」應該在心念處才對？又，漢傳典籍中並沒有給予「覺心行」被歸在受念處的解釋。<sup>153</sup>關於覺心行歸於受念處之說，引論說如下：

《順正理論》：

如何覺心行可受念住攝？因受果名，故無有過。非此中說心行謂思，應知此中受名心行。謂由耽著樂受味故，便於彼彼境界或生思造作心，名為心行。受是思因故，名心行無失。或但能覺受自體者，義准亦於思等自體次第能覺生住壞相，如嘗大海一滯水鹹，則亦遍知大海水味，故唯覺受名覺心行。<sup>154</sup>

《顯宗論》：

如何覺心行可受念住攝？因受果名，故無有過。非此中說心行謂思，應知此中受名心行。謂由耽著樂受味故，便於彼彼境界或生思造作心，名為心行。受是思因，故名心行無失。或但能覺受自體者，義准亦於思等自體次第能覺生住壞相。如嘗大海一滴水鹹，則亦遍知大海水味，故唯覺受名覺心行。廣解一一相，如經釋中辯。<sup>155</sup>

《成實論》：

覺心行者，<sup>[1]</sup>見喜過患，以能生貪故。貪是心行，從心起故。以受中生貪故，見受是心行。<sup>156</sup>

---

153 “For instance, VII should come under vedana-smrtyupasthana, but it speaks of ‘experiencing < citta-samskara>’ and accordingly the various texts have to offer their. interpretations.” K.L. Dhammajoti, “The Sixteen-mode Mindfulness of Breathing” , p.282.

154 《順正理論》卷六十，CBETA 2022.Q1,T29,no.1562,p.675a18-25。

155 《顯宗論》卷二十九〈七辯賢聖品〉，CBETA 2021.Q3,T29,no.1563,p.919b27-c12。。

156 《成實論》卷十四〈出入息品〉，CBETA 2021.Q1,T32,no.1646,p.356a3-7。[1]：見【大】，

綜上論書所述，可知於漢譯典籍及中土論著中，是有「覺心行」被歸納於「受念住」所攝之相關解釋。《顯宗論》與《順正理論》一致說明，為何覺心行是受念住所攝？從因果關係來看，覺心行是果，那麼其因是從「受」而生。怎麼說從受而生呢？因為耽著樂受，便能於其他境界造作或生心所造作，名為心行。覺受的生起是由耽著樂受而來，所以名為心行，這是無誤的。因此，從義理上來推測耽著於任何境界，就會有所造作，進而能見生住壞相，此中舉了個譬喻，好像嚐了一滴大海的水，就知道大海的水是鹹的，所以這裡的覺心行是由受而來，故歸為受念處。又，《成實論》解釋說，覺心行者，是見到禪修中喜的過患，而生貪戀而起貪，又貪是煩惱心行，從心起故，受中生貪，見受是心行，故名為覺心行。

此外，值得一提的是，在《中阿含·因品念處經》提到四念處禪修時，從身念處以念入出息為始，至法念處以六處五蓋七覺知為終，以此為四念處禪修的完整修習，這樣的修習需要多久的時間才能達到果位？經文中给出了一些訊息，如下：

若有比丘、比丘尼七年立心正住四念處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘得阿那含，置七年，六五四三二一年。……或有餘得阿那含，置七日七夜，六五四三二，置一日一夜。若有比丘、比丘尼少須臾頃立心正住四念處者，彼朝行如是，暮必得昇進，暮行如是，朝必得昇進。<sup>157</sup>

經文中的期限說明什麼？筆者將在下一節做進一步的討論。

---

行者見【宋】【元】【明】【宮】。

157 《中阿含經》卷二十四，CBETA 2021.Q4,T01,no.26,p.584b16-27。

## 第二節 十六特勝頓修與次第修之特性

依據典籍的說法，十六特勝有頓修及次第修的特性，無論從時間上或修行上都給了修習者彈性的空間，亦可適性的依其根器實踐此禪修法門。

### 一、時間之頓與次第修

據前述的《中阿含·因品念處經》裡所給的時間訊息，明顯的指出證得果位所需的時間，經文中給予修習者一些提示：

若有比丘、比丘尼七年立心正住四念處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘得阿那含，置七年，六、五、四、三、二、一年。……  
或有餘得阿那含，置七日七夜，六五四三二，置一日一夜。<sup>158</sup>

此經說明修習四念住禪修，可以證得阿羅漢果及阿那含果，多久可以證得？七年六、五、四、三、二、一年，甚至一日一夜，乃至須臾<sup>159</sup>也就是朝暮之間。時間長者數年可成，短者須臾之間尚能成就，也就是說，證得果位在時間可分為頓、漸的差異。

那麼，十六特勝是安般念修習方法之一，又修習安般念可成就四念處之禪修，因此，修習十六特勝亦可達到證悟果位，這在《中阿含·因品念處經》身念處中已經有了明確的告知：

比丘者，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；覺一切

---

158 《中阿含經》卷二十四，CBETA 2021.Q4,T01,no.26,p.584b16-27。

159 《中阿含經》卷二十四：「彼朝行如是，暮必得昇進，暮行如是，朝必得昇進。」  
CBETA2021.Q4,T01,no.26 p.584b26-27。

身息入，覺一切身息出，覺止身行息入，覺止口行息出。<sup>160</sup>

經文與十六特勝前四特勝是不謀而合的。所以，在修習十六特勝在證得果位的時間上，亦有頓、次第之差異。

## 二、行門之頓與次第修

此外，十六特勝之修習中有一個引人注意的特點，是成就此修習方法，未必具足十六個特勝，這是十六特勝行門上頓修及次第修的差異性。

### (一)行門之頓修

十六特勝之修習必依止、觀雙運才能從有漏而成無漏，在漢譯典籍《修行道地經》中提示此法門可頓修，引經如下：

#### 1. 《修行道地經》：

何謂見趣道數息即自知？見息出滅處，觀是以後，心即離塵，以離無欲，棄於<sup>[25]</sup>三處，志即解脫，將護此意是為數息。出息入息如是，為十六<sup>[1]</sup>將勝之說。<sup>161</sup>

文中提示修習者，在出入息滅之處，觀知生滅法便知無常，及入無常特勝、離欲特勝，見趣道棄捨三界。此為頓修之說。

又，在《成實論》與《釋禪波羅蜜》中皆特別提到，於十六特勝中未必皆具足十六，以下引二論說明：

---

160 《中阿含經》卷二十四，CBETA 2021.Q4,T01,no.26,p.582c13-17。

161 《修行道地經》卷五〈數息品二十三〉，CBETA,T15,no.606,p.216,c26-p.217,a1。[25]三處 = 三界【宋】【元】【明】【宮】。[1]將勝 = 特勝【宋】【元】【明】【宮】。

## 2. 《成實論》說：

故若能行十六種名為具足。又此具足相不決定，鈍根所行，於利根者則非具足。<sup>162</sup>

## 3. 《釋禪波羅蜜》說：

今明悟道未必應須具十六，或得三二特勝即便得悟。亦利根者，初隨息時，覺悟無常即便悟道。此隨人不定也，從初以來俱發根本定故，名亦有漏，於中觀行破析不著，名亦無漏。故云特勝是亦有漏亦無漏禪。<sup>163</sup>

如論中所述，修習十六特勝者，隨眾生之根器而有不定，利根者，可頓修；鈍根者，則漸修(次第修)。若有利根之人，於一一特勝中，以善慧之觀照力，不起顛倒，心不染著，於初隨息時，覺悟無常即契入觀無常特勝。從初禪至非想非非想處定，乃為有漏禪，從中若以觀行析破而不著，則成無漏禪。<sup>164</sup>

## (二)行門之次第修

十六特勝之修習在行門上，除了有頓修的說法之外，另外在《解脫道論》也提出，十六特勝必定修滿的觀點，論典如下：

---

162 《成實論·出入息品》卷十四，CBETA,T32,no.1646,p.356, b27-29。

163 《釋禪波羅蜜》卷七，CBETA,T46,no.1916,p.528, c16-21。

164 無著比丘著；釋心承、劉雅詩、呂文仁譯，《從比較的觀點看念住的實修方法》，頁 265。作者提到「《人出息念經》和《雜阿含經》對應經文一致提到，十六特勝可分為四組各代表一個念住修習，再經由修習覺支可各自成就達到解脫。換句話說，修習四念住中的任何一念住都有可能直接達到解脫。」此隱喻《人出息念經》和《雜阿含經》也提及，十六特勝可頓修之說法。

《解脫道論》：

復次，彼一切成二種，謂修及滿。於是修行，唯彼名滿者，十六行不減。修者如種，功德因故。名滿者，猶如花菓，從相似出故。若如是修行念安般，成滿四念處。修四念處，滿七菩提分。修七菩提分，滿明解脫。<sup>165</sup>

《解脫道論》中所提的論點，很明顯道出十六特勝必須完整修滿，才是修息安般念，完成安般念修習，才能滿四念處之修習及滿七覺支之修習，於此才能證得解脫。

從十六特勝頓、漸的特性中，透露了兩個重要的訊息：

- 一、 欲求聖果，就時間來看可頓、可漸，頓即須臾間(朝暮)，漸則長達數年。
- 二、 行門之頓、漸修，頓修者從出入息，若能覺悟無常即入無常特勝，無須經歷當中的四、五、六特勝……。漸修者則必須具足完整的十六特勝修習。

這兩個重要的訊息，對行者來說是很有幫助的，尤其是在短暫的生命中，能有所成就，是所有修行者所期盼的目標。

### 第三節 十六特勝與四禪八定之對應

佛法的解脫道，是依止四禪，發真實慧，離欲而得解脫的。<sup>166</sup>在世尊未成就佛道前，捨棄外道種種修行方法，最終以修習禪定而得解脫。過去諸佛亦說

---

165 《解脫道論》卷七，CBETA 2021.Q4,T32,no.1648,p.431b16-21。

166 印順，《空之探究》，新竹：正聞出版社，2000年，頁73。



禪定是解脫之法。<sup>167</sup>也就是說，欲求解脫者，修習禪定是其條件之一，因此，禪定學與解脫道是密不可分的關係，又漢譯《阿含經》中更提到，安般念是禪定之基礎，從出入息開始便能得初禪、二禪……乃至得入涅槃。<sup>168</sup>而安般念當中又以十六特勝有止有觀之修習方法，更為重要及完整。在漢譯典籍及中土論著中，也多處談論十六特勝與四禪八定的關係，於此脈絡，本節將綜觀漢譯典籍與中土論著中，攸關十六特勝與四禪八定的文獻，做一系列的次第連結。

## 一、漢譯典籍

首先，就漢譯典籍中，提及修習十六特勝可成就四禪八定，從文獻的脈絡來看，可歸納出兩個方向的進路。一者，在文獻中，世尊直要的說明安般念能成就聖道。二者，世尊以安般念中的十六特勝，也可說是觀呼吸的步驟來與四禪八定做對應，因此，下文中將其分為總說與別說來進行闡述：

### (一)總說：安般念修習之成就

在修道的過程，世尊不僅教導諸比丘自利法門，也希望諸比丘能利益他人，於是世尊有一次進行兩個月的禪修後告諸比丘，若有外道來詢問我(世尊)這兩個月修習何種禪法？你們要回答「安般念」，此禪法可成就阿羅漢，或大果報，大果報包含四禪八定，四無量心，乃至果位及諸神通。引

---

167 《七佛經》：「復次賢劫中，俱留孫佛、俱那含牟尼佛、迦葉波佛，亦說清淨律儀及禪定解脫之法；我所說法，亦復如是。」CBETA2021.Q3,T01,no.2,p.150a27-29。

168 《雜阿含經》卷二十九：「如是修安那般那念者，得大果大福利。是比丘欲求離欲、惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，初禪具足住，是比丘當修安那般那念。如是修安那般那念，得大果大福利。是比丘欲求第二、第三、第四禪，慈、悲、喜、捨，空入處、識入處、無所有入處、非想非非想入處，具足三結盡，得須陀洹果；三結盡，貪、恚、癡薄，得斯陀含果；五下分結盡，得阿那含果，得無量種神通力，天耳、他心智、宿命智、生死智、漏盡智者。如是比丘當修安那般那念。如是安那般那念，得大果大福利。」CBETA2021.Q2,T02,no.99,p.209b2-13。

經證如下：

(1)《雜阿含經》卷二十九：

807 經：

爾時，世尊坐禪二月過已，從禪覺，於比丘僧前坐，告諸比丘：若諸外道出家來問汝等：「沙門瞿曇於二月中云何坐禪？」汝應答言：「如來二月以安那般那念坐禪思惟住。」所以者何？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，一切身覺入息念如實知，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。我悉知己，我時作是念：「此則麤思惟住，我今於此思惟止息已，當更修餘微細修住而住。」……佛告諸比丘：若有正說，聖住<sup>169</sup>、天住、梵住<sup>170</sup>、學住、無學住、如來住<sup>171</sup>，學人所不得當得，不到當到，不證當證，無學人現法樂住者，謂安那般那念，此則正說。所以者何？安那般那念者，是聖住、天住、梵住，乃至無學現法樂住。<sup>172</sup>

814 經：

如是修安那般那念，得大果大福利。是比丘欲求第二、第三、第四禪，慈、悲、喜、捨，空入處、識入處、無所有入處、非想非非想入處，具足三結盡，得須陀洹果；三結盡，貪、恚、癡薄，得斯陀含果；五下分結盡，得阿那含果，得無量種神通力，天耳、他心智、宿命智、生死智、漏盡智者。如是比丘當修安那般那念。如是安那般那念，得

---

169 聖住 Ariyavihāra.

170 梵住 Brahmavihāra.

171 如來住 Tathāgatavihāra.

172 《雜阿含經》卷二十九，CBETA 2021.Q4,T02,no.99,p.207a28-b4。

大果大福利。<sup>173</sup>

當中值得注意的是，經中提到「學人所不得當得，不到當到，不證當證」，在《婆沙論》有餘師，是這麼解釋的：「有說：此持息念……廣說乃至。學者由此能證阿羅漢果故名證所未證。」<sup>174</sup>論中說明安般念能令修習者得證阿羅漢。

(2)又談到安般念，不得不提的經典文獻，《增壹阿含經》〈安般品〉，世尊教導羅侯羅修習安般念，在修習的過程中，羅侯羅得了初禪、二禪、三禪、四禪及諸神通，最終成就阿羅漢果。藉由〈安般品〉中羅侯羅的所證歷程，印證《雜阿含經》中世尊教諸外道，修習安般念能證的大果報。由此得知，安般念所證的果報在初期聖典中可說是一致的。引經如下：

《增壹阿含經》：

羅云！能修行安般者，則無愁憂惱亂之想，獲大果報，得甘露味。爾時，……羅云，……出息長，亦知息長，……若息從心入，亦復知從心入……遊於初禪……遊於二禪……遊於三禪……遊於四禪……自識宿命無數劫事……彼復以天眼清淨……復更施意，成盡漏心……已得解脫，便得解脫智：「生死已盡，梵行已立，所作已辦，更不復受有。」如實知之。是時，尊者羅云，便成阿羅漢。<sup>175</sup>

總說安般念之成就，基於初期聖典之記載，梳理十六特勝與四禪八定之修習，在《雜阿含經》及《增壹阿含》文獻中不難發現，世尊教導安般念修習方法，雖有十六特勝之名，但並未與四禪八定做對應之說，但一致說明

---

173 《雜阿含經》卷二十九，CBETA 2021.Q2,T02,no.99,p.209b2-13。

174 《婆沙論》，CBETA 2021.Q4,T27,no.1545,p.137a7-8。

175 《增壹阿含經》卷七，CBETA 2021.Q2,T02,no.125,p.582a3-c5。

修習安般念可成就四禪八定、四無量心，及諸神通乃至阿羅漢果最。

## (二)別說：十六特勝與四禪之對應

《雜阿含經》總說安般念之成就最終證入阿羅漢。若論及漢譯典籍關於十六特勝對應四禪八定之文獻，當中有《善見律》、《婆沙論》、《坐禪三昧經》、《解脫道論》。值得注意的是，此四部文獻中，提及十六特勝與禪定做對應時，僅止於四禪，相對十六特勝來說對應四禪時，也止於覺心行之特勝，而這樣的修習模式又可分為兩大類，一者上座赤銅鑠部，二者一切有部與大乘論疏。

### 1.上座赤銅鑠部

《善見律》及《解脫道論》同為赤銅鑠部之典籍，依文獻記載，談及十六特勝與四禪之關係時都認為，覺喜對應二禪，覺樂對應三禪，覺心行對應四禪，這樣的說法是一致的。引經證如下：

#### (1-1)《善見律》卷十一：

入二禪有喜，正入時欲得智慧，以觀自然覺喜，是故用觀覺喜……如是覺喜已。餘句次儀亦如是，此三禪定，便有異、有覺樂，若以四禪定而覺心增訶羅。<sup>176</sup>

#### (1-2)《解脫道論》：

是安般念受持地，是受持、是有覺，彼有覺，有觀，有觀地。知喜者是二禪地，知樂者是第三禪地，知心者是第四禪地。<sup>177</sup>

值得注意的是，《解脫道論》接著說，若修滿十六特勝者，盛滿四念處滿七菩提

---

176 《善見律》卷十一，CBETA 2021.Q4,T24,no.1462, pp.749c17-750a1。

177 《解脫道論》卷七，CBETA 2021.Q1,T32,no.1648, p.431b13-16。

分滿明解脫。這是修滿整個十六特勝的情況之下。<sup>178</sup>

## (2)一切有部與大乘論疏

此外，根據《婆沙論》中提到，對於十六特勝對應四禪之修習持兩種看法，一者，論主認為，息短入初禪，息長入二禪，息遍身入三禪，除身行入第四禪，也就是說，十六特勝前四特勝已可入四禪之境界。二者，論主引契經說，覺喜對應初禪、二禪，覺樂對應三禪，此說法與《坐禪三昧經》及《瑜伽師地論》看法較為一致，當中並未提到四禪的部分。此中可看出論主的說法，與赤銅鑠部的《善見律》及《解脫道論》有很大的分歧。但論主的說法卻與中土祖師天台智者的看法不謀而合，關於中土論著將於此小節第二部分進行討論。引經證如下：

### (2-1)《婆沙論》：

復次念入出息者，是欲界持息念。念短息者，是初靜慮。念長息者，是第二靜慮。覺遍身者，是第三靜慮。止身行者，是第四靜慮。又彼經說：我已覺喜入出息，了知我已覺喜入出息。我已覺樂入出息，了知我已覺樂入出息。我已覺心行入出息，了知我已覺心行入出息。我已止心行入出息，了知我已止心行入出息。應知此中覺喜者，觀初二靜慮地喜。覺樂者觀第三靜慮地樂。<sup>179</sup>

### (2-2)《坐禪三昧經》：

復次，已知身實相，今欲知心心數法實相，是故受喜，亦念息入出受樂；

---

178 《解脫道論》卷七：「復次彼一切成二種，謂修及滿。於是修行，唯彼名滿者，十六行不減。修者如種，功德因故。名滿者，猶如花菓，從相似出故。若如是修行念安般，成滿四念處。修四念處，滿七菩提分。修七菩提分，滿明解脫。」CBETA2021.Q4,T32,no. 1648, p.431b16-21。

179 《婆沙論》卷二十六，CBETA 2021.Q4,T27,no.1545,p.136b9-18。

亦念息入出是喜，增長名為樂。復次，初心中生悅是名喜，後遍身喜是名樂。復次初禪、二禪中樂痛名喜，三禪中樂痛名受樂。<sup>180</sup>

(2-3) 《瑜伽師地論》：

又於如是阿那波那念勤修行者，若得初靜慮或得第二靜慮時。便作念言：於覺了喜入息出息，我今能學覺了喜入息出息。若得離喜第三靜慮時，便作念言：於覺了樂入息出息。我今能學覺了樂入息出息。第三靜慮已上。

181

別說-十六特勝對應四禪表

部派系統		初禪	二禪	三禪	四禪
赤銅鑠部	善見律		知喜	知樂	知心行
	解脫道論		知喜	知樂	知心行
一切有部	婆沙論(1)	息短	息長	遍身	止身行
	婆沙論(2)	知喜		知樂	
	坐禪三昧經	知喜		知樂	
	瑜伽師地論	知喜		知樂	

180 《坐禪三昧經》卷一，CBETA 2021.Q4,T15,no.614,p.275c6-16。

181 《瑜伽師地論》卷二十七，CBETA 2021.Q4,T30,no.1579,p.432c24-29。

## 二、中土論著

上述漢譯典籍中，談及十六特勝與四禪八定之對應，十六特勝止於覺心行，而禪定則終於四禪。那麼中土論著，是怎麼談論十六特勝與四禪八定之關係？在文獻中的相關記載僅有《大乘義章》及天台智者之論著《妙法蓮華經玄義》(以下簡稱《法華玄義》)、《摩訶止觀》、《禪波羅蜜》等皆有談到。眾所周知，《大乘義章》乃為淨影慧遠，集各家之說編撰而成，屬工具書類型，可說是佛教的百科全書，記載關於十六特勝與四禪八定之對應，有三種說法：

一者，息短初禪，息長二禪，遍身三禪，除身四禪。

二者，覺喜在於初禪二禪，覺樂三禪，覺心、除心在第四禪。

三者，令心喜者在初二禪，令心攝者在第三禪，令心定及令心解脫在第四禪。

此三種說法，一者引《婆娑論》之說，二者之說相似於《婆娑論》二師之說法，唯一不同之處是《大乘義章》在此有提到四禪。三者之說法，筆者目前還未找到出處。引經證如下：

《大乘義章》：

如毘婆娑說：(1)息短初禪，息長二禪，遍身三禪，除身四禪，餘亦如是，論文直爾，不廣分別，准義具論，初四如上。(2)第二四中，覺喜在於初禪二禪，覺樂三禪，覺心除心在第四禪。(3)第三四中，令心喜者在初二禪，令心攝者在第三禪，令心定及令心脫在第四禪。<sup>182</sup>

---

182 《大乘義章》卷十六，CBETA 2021.Q1,T44,no.1851,p.772b9-14。

從文中不難看出，《大乘義章》關於十六特勝與四禪八定對應的記載，與漢譯典籍的說法是較一致性的，都是止於四禪，而這樣的一致性卻被天台智者理出另一組修習模式，這樣的修習模式依《釋禪波羅蜜》中說是圓滿四禪八定的修習。<sup>183</sup>此外，在天台智者的論疏《法界次第初門》、《法華玄義》、《摩訶止觀》，都很清楚的將十六特勝一一對應四禪八定的修習。引文及列表如下：

#### 1.天台智顓《釋禪波羅蜜》：

一、知息入，二、知息出者，此則對於數息。三、知息長短者，對欲界定。四、知息遍身者，對未到地定。五、除諸身行者，對初覺支。六、受喜，對初禪喜支。七、心受樂，對初禪樂支。八、受諸心行者，對初禪一心支。九、心作喜，對二禪內淨喜支。十、心作攝，對二禪一心支。十一、心住解脫，對三禪樂支。十二、觀無常，對四禪不動定。十三、觀出散，對空處。十四、觀離欲，對識處。十五、觀滅，對不用處。十六、觀棄捨者，對非想非非想。……爾時，即具二種棄捨：一者根本棄捨，二者涅槃棄捨，永棄生死，故云觀棄捨。行者爾時深觀棄捨，即便得悟三乘涅槃。<sup>184</sup>

#### 2.《法界次第初門》卷一：

一、知息入修習特勝之初……三、知息長短……及欲界定。……四、知息遍身……入未到地。……五、除諸身行……欲入初禪時。……六、受喜……若證初禪喜支即能照了。……七、受樂……若證初禪得樂支時。……八、受諸心行……若證初禪一心支時。……九、心作喜修特

---

183 《釋禪波羅蜜》卷一：「一、以息為禪門者。若因息攝心。則能通行心。至四禪四空四無量心。十六特勝通明等禪。即是世間禪門。」CBETA 2021.Q4,T46,no.1916,p. 479a25-28。

184 《釋禪波羅蜜》卷七，CBETA,T46,no.1916,p.526, b19-27。



勝者……因是若發二禪內淨喜。……十、心作攝修特勝者，既因觀慧，得二禪一心支。……十一、心作解脫修特勝者……是故若發三禪即能照了。……十二、觀無常修特勝者……是故若發四禪不動定時。……十三、觀出散修特勝者，從四禪入虛空處時。……十四、觀離欲修特勝者，離虛空處定。……十五、觀滅修特勝者，離識處入無所有時。……十六、觀棄捨修特勝者，離無所有，修非有想非無想定時，即自以智觀察所修之法，能修之心。<sup>185</sup>

### 3. 《法華玄義》：

若知息長短，對欲界定；知息遍身，對未到地。除諸身行，對初禪覺觀支；受喜對喜支；受樂對樂支；受諸心行對一心支。心作喜，即喜俱禪；心作攝，即二禪一心支。心作解脫，即三禪樂。觀無常，即四禪不動。觀出散，即空處。觀離欲，即識處。觀滅，即對無所有處。觀棄捨，對非想非非想處。觀棄捨時，即便獲得三乘涅槃。<sup>186</sup>

### 4. 《摩訶止觀》卷九：

特勝發者……若見息來去遍身，若約根本是未到地。……是名除諸身行，若對道品是身念處，若對根本即是覺觀兩支心眼初開是覺支……心受喜對喜支……心受樂者亦如是，非受樂樂。知樂中三受皆無樂，名樂支。受諸心行是一心支。……此直就心作喜故知對二禪，大集明二禪但三支無內淨。今心作喜意似於此。作攝者喜動則散。若作攝得入一心。根本但內淨受喜……心作解脫者此對三禪……從觀無常者對第四禪……從觀出散對空處……觀離欲是對識處……離欲觀滅對無所

---

185 《法界次第初門》卷一，CBETA 2021.Q4,T46,no.1925,p.673c16-674c5。

186 《法華玄義》卷四，CBETA 2021.Q1,T33,no.1716,p.719a18-25。

有處……觀棄捨對非想非非想處。<sup>187</sup>

依上所述論疏，彙整如下：

智者論疏中十六特勝對應四禪八定之表格

定 典籍	欲界定	未到地	初禪	初禪喜支	初禪樂支	初禪一心支	二禪內淨喜支	二禪一心支	三禪	四禪	空無邊處	識無邊處	無所有處	非想非非想處
釋禪波羅蜜	息長短	息遍身	除諸身行	受喜	受樂	受諸心行	心作喜	心作攝	心作解脫	觀無常	觀出散	觀離欲	觀滅	觀棄捨
法界次第初門														
摩訶止觀														
法華玄義														

從天台智者論疏圖表之比對中，得出結果如下：

很明顯的，天台智者與漢譯典籍的論疏相較之下，可說是迥然不同的禪法體系，從天台智者的四部論疏，於十六特勝一一對應四禪八定的架構是一致的。當中值得注意的是，《摩訶止觀》說：「心作喜故知對二禪，大集明二禪但三支無內淨。」與《法華玄義》說「心作喜，即喜俱禪」之說法，看起來是與《釋禪波羅蜜》及《法界次第初門》說「心作喜對應二禪內淨喜支」是有差異的。但，筆者認為，其實不然，因在《釋禪波羅蜜》卷五有關於《大集經》「二禪無內淨」之問答：「問曰：《大集經》中何故但立三支無內淨邪？答曰：彼經以存略不說，二禪名為喜俱定，既離覺觀說喜，必知有內淨定。」<sup>188</sup>此經文所呈現出的是，《大集經》雖說二禪無內淨支，但主因是省略不說，而直接說二禪名為喜俱禪，既然離尋、伺說喜，

187 《摩訶止觀》卷九，CBETA 2021.Q4,T46,no.1911, p.120b27-121a9。

188 《釋禪波羅蜜》卷五，CBETA 2021.Q4,T46,no.1916,p.514a1-14。

必知有內淨喜，因此，筆者推測《摩訶止觀》中「心作喜」，故知對應二禪內淨喜支，而《法華玄義》說，「心作喜」對應的喜俱禪，亦是二禪內淨喜支之說，所以，此四部論疏關於十六特勝對應四禪八定的脈絡是一致的。

漢譯典籍及中土論著-十六特勝對應四禪八定總表

定 典籍	欲界定	未到地	初禪	初禪喜支	初禪樂支	初禪一心支	二禪	二禪內淨喜支	二禪一心支	三禪	四禪	空無邊處	識無邊處	無所有處	非想非非想處
善見律							知喜			知樂	覺心行				
解脫道論															
毘婆娑論論主			短				長			息遍身	除身行				
毘婆娑論一師	LA									覺樂					
坐禪三昧經															
瑜伽師地論															
大乘義章(婆娑論 1)			短				長			息遍身	除身行				
大乘義章(婆娑論 2)			知喜				知喜			知樂	覺除心行				
大乘義章(婆娑論 3)			令心喜				令心喜			令心攝	令心解脫				
釋禪波羅蜜	長短	息遍身	除諸身行	受喜	受樂	受諸心行	心作喜	心作攝	心作解脫	觀無常	觀出散	觀離欲	觀滅	觀棄捨	
法界次第初門															
法華玄義															
摩訶止觀	息長短														

最後，從漢譯典籍與中土論著十六特勝對應四禪八定總表，略可分為四個結論：

(一)漢譯典籍：

1.《善見律》及《解脫道論》同為赤銅鑠部，十六特勝對應禪定次第，僅止於四禪，而十六特勝也止於覺心行。

2.《婆沙論》有兩個說法：

(1)論主認為在息短、長時已入初禪、二禪，息遍身入三禪，除身行入四禪，也就是說在十六特勝的前四特勝已可達到四禪境界。

(2)論主引契經說，覺喜對應初禪、二禪，覺樂對應三禪，此說法止於三禪與《坐禪三昧經》及《瑜伽師地論》看法較為一致。

(二)中土論著：

1.《大乘義章》文獻中明確說明引用《婆沙論》，並有三種說法，第一種說法是引《婆沙論》論主之說，第二種說法相似於《婆沙論》引契經之說，但其差異在於《大乘義章》提到覺心行及除心行對應四禪，可是《婆沙論》止於三禪。另外第三種說法，目前為止筆者盡其所能找其出處，但還是未找到《婆沙論》之出處，因為依《婆沙論》之文獻，只記載兩種說法。

2.《釋禪波羅蜜》、《法界次第初門》、《法華玄義》、《摩訶止觀》是天台智者之論疏，文中關於十六特勝對應四禪八定之說法，呈現出與漢譯典籍截然不同的禪修次第，當中最大的差異是，在天台智者的四部論疏中，十六特勝之修習是完整的對應四禪八定。

從上述列舉結果中，明顯看出在漢譯典籍關於十六特勝的禪定次第，很一致的止於四禪，唯除中土論著中天台智者，有完整的將十六特勝對應四禪八定。

## 第四節 小結

十六特勝是禪修法門之一，於相關文獻也談十六特勝與四念處禪修結合，在初期經典亦說安般念成就四念處。漢譯典籍中《雜阿含經》、《達摩多羅禪經》、《解脫道論》。及中土著作《大乘義章》，談論十六特勝導入四念處之修習方法，說法較為一致，將十六特勝分為四組，每組四個特勝，再與身、受、心、法念處進行修習。又中土論著《釋禪波羅蜜》引兩師不同說法，分別將十六特勝分為(1)五三三五結合身、受、心、法。(2)將十六特勝分為四組，再分別結合身、受、心、法，此與漢譯典籍說法一致。而《摩訶止觀》採《釋禪波羅蜜》第一師之說法。

另外，討論十六特勝禪修之頓修、次第修之特性，從時間來說《中阿含經》透露了可頓、可漸的訊息，頓修即須臾間，乃指朝暮即可證悟，次第修則長達數年。又從行門之頓、次第來說：頓修者從出入息，若能覺悟無常即入無常特勝，無須經歷當中的四、五、六特勝……。漸修者則必須具足完整的十六特勝修習。

最後，再從漢譯典籍：《善見律》、《婆沙論》及《解脫道論》，提到十六特勝對應四禪八定之次第，只論及到四禪之內，而中土論著：《大乘義章》有三種說法，其中兩種引用《婆沙論》之說法，另第一種說法筆者並未找到出處。

以上依諸典籍梳理十六特勝於論書中相關之修要，接續將討論本文之主題「觀棄捨」，藉此釐清「觀棄捨」於十六特勝之樞要。



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 第四章「觀棄捨」之定義及意涵

十六特勝之「觀棄捨」，在十六特勝相關漢譯典籍《阿含經·803、810經》、《摩訶僧祇律》、《婆沙論》、《達摩多羅禪經》、《成實論》、《大乘義章》、《瑜珈師地論》中，並非都提及到此特勝，即捨非想非非想定，亦即棄捨與凡夫外道之共法，棄捨一切有為法，乃至出三界。緣此，本文將以「觀棄捨」為著眼點，來探究十六特勝中「觀棄捨」之定義及意涵。

首先從漢譯典籍及中土論著中，探索觀棄捨之定義，再者，討論觀棄捨於十六特勝之定位，論述為何不是所有典籍，都將觀棄捨列入十六特勝當中？若有觀棄捨的存在，其定位為何？最後討論觀棄捨之內涵，先談「捨」於諸經論之意涵，再論「觀棄捨」之意涵，分析兩詞彙之涵義是否相同，而觀棄捨於十六特勝中的必要存在性。

### 第一節 觀棄捨之定義

觀棄捨 “paṭinissaggānupassanā” (巴)，漢譯為捨遣觀、觀棄捨、定棄觀。巴利語 “paṭinissaggānupassanā” 是由 paṭinissagga 與 anupassanā 組合而成的複合詞，是同格限定複合詞、持業釋。以下對

“paṭinissaggānupassanā” 複合詞分析如下：“paṭinissagga”<sup>189</sup>有 giving up(放棄)、forsaking(離開、拋棄、遺棄)等意思。另外，菩提比丘在 *The connected discourses of the Buddha : a new translation of the Samyutta Nikāya* 將 patinissagga，英譯為 “relinquishment” (放棄)，並提到 patinissagga 主要與毘婆舍那的階段有關，因此可以理解為，透過覺察所有

---

189 T. W. Rhys Davids, William Stede, *Pāli-English Dictionary*, London : Published for the Pali Text Society by Luzac, 1993, p.395。

條件事物的無常性，積極消除有為法的執取，並作為一種獨特的深思而出現，是安般念的十六個步驟中的最後一個步驟。<sup>190</sup>又巴利語“anu”有隨順、跟在後面、每、追上、作為結果或全的意思。<sup>191</sup>“anupassanā”有 looking at(看、觀)、contemplating(沈思、冥想)、consideration(考慮，斟酌)、realization(明白、認識到、意識到)等意思。此外，無著比丘在《念住：通往證悟的直接之道》提到，「隨觀是跟認知訓練相關的行動之一。他認為，從禪修的觀點來看，認知是可以被訓練的能力，透過這樣的訓練可以讓修習者建立全然不同的新習慣，因此禪修初期「如理思惟」，可以做為持續修習「隨觀」的基礎，若能結合兩者，則能轉化認知世界的方式。」<sup>192</sup>因此“paṭinissaggānupassanā”一詞在漢譯經典有：觀察捨離、隨觀捨離、觀棄捨、觀捨離等譯語。

「觀棄捨」乃為十六特勝修習方法之一，亦為十六特勝中第十六之觀法，於相關諸經、論中，雖有「觀定棄」、「觀捨離」等名稱，或不具觀棄捨之名，但並不影響其作用。以《修行道地經》為例，此經第十六特勝名為「見道趣即知」，雖不以「觀棄捨」為名，但其內容都有棄捨之意。所示經文如下：

《修行道地經》：

何謂見趣道數息即自知？見息出滅處，觀是以後，心即離塵，以離、

---

190 “Patinissagga, here translated ‘relinquishment’, pertains primarily to the phase of insight and thus might be understood as the active elimination of defilements through insight into the impermanence of all conditioned things……Patinissagga occurs as a distinct contemplation, the last, in the sixteen steps in the development of mindfulness of breathing.”

Bodhi Bhikkhu, *The Connected Discourses of the Buddha : A New Translation of the Samyutta Nikāya*, Oxford : Pali Text Society in association with Wisdom Publications, 2000, Note7,p.1892.

191 雲井昭善，《パ-リ語佛教辭典》，東京：山喜房，1997年，頁67。

192 無著比丘，《念處：通往證悟的直接之道》，頁274。



無欲棄於<sup>[25]</sup>三處，志即解脫，將護此意是為數息。出息入息如是，為十六<sup>[1]</sup>將勝之說。<sup>193</sup>

經中說明，見出、入息滅處，知出、入息是生滅法，是無常法，心即離煩惱，又棄捨三界，志即得解脫，任持此淨心於出、入息之所緣境上，名為見道趣即知。

## 第二節 觀棄捨之定位

從前述得知，觀棄捨在漢譯典籍及中土論著中，被翻譯為，「觀察捨離」、「隨觀捨離」、「觀棄捨」、「觀定棄」、「觀捨離」、「見道趣即知」、「見出離」。接下來，將討論觀棄捨於十六特勝的定位。觀棄捨是十六特勝中的最後一個特勝？從相關典籍中看來並非如此，那麼觀棄捨在十六特勝的定位究竟在哪裡？因為篇幅的關係，也為了更聚焦討論觀棄捨於十六特勝之位置，筆者將從十六特勝後面四個隨觀的部分，做觀棄捨之定位的討論。

若參照本文第二章所整理的表格中，<sup>194</sup>首先，彙整漢譯典籍及中土論著十六特勝最後第十三至第十六特勝，有關「觀棄捨」在諸經、論的順序上，有明顯的差異，於以下分析中，除了第一組的經、論等，沒有將「觀棄捨」列入在隨觀的部份外，其第二、三、四組的經、論中，都有觀棄捨的存在，分析如下：

(一) 《雜阿含經》、《達摩多羅禪經》、《摩訶僧祇律》、《成實論》、《婆沙論》、《順正理論》、《瑜伽師地論》，順序如下：

觀察無常(13)，觀察斷(14)，觀察離欲(15)，觀察滅盡(16)。

---

193 《修行道地經》卷五〈數息品二十三〉，CBETA,T15,no.606,p.216,c26-p.217,a1。[25]三處=三界【宋】【元】【明】【宮】。[1]將勝=特勝【宋】【元】【明】【宮】。

194 請參閱本文 p46~48，漢譯典籍及中土論著中十六特勝之釋名(表一、二、三)。

(二)《十誦律》、《坐禪三昧經》、《大智度論》、《釋禪波羅蜜》、《六妙法門》、  
《法界次第初門》順序如下：

觀無常(13)，觀散壞(14)，觀離欲(15)，觀滅(16)，觀棄捨(17)。

(三)《修行道地經》最後四個特勝為：

見無常則知(13)，若無欲則知(14)，觀寂然即知(15)，見道趣即知(16)。

(四)《解脫道論》順序為：

見無常(13)，見無欲(14)，見滅(15)，見棄捨(16)。

以下將(一)(二)(三)(四)組最後隨觀部分的模式一起排列，以便相互對照：

(一)無常—斷—離欲—滅盡。

(二)無常—散壞—離欲—滅—棄捨。

(三)無常則知—無欲則知—寂然即知—見道趣即知(棄捨)。

(四)無常—離欲—滅—棄捨。

從上述排序當中得知，除了(一)沒有「觀棄捨」之外，餘(二)(三)(四)組對「觀棄捨」於十六特勝的位置，都列在第十六特勝。也就是說《十誦律》、《坐禪三昧經》、《大智度論》、《解脫道論》、《釋禪波羅蜜》、《六妙法門》、《法界次第初門》、《修行道地經》是較一致性的。

另外，筆者發現在最後隨觀的模式中，若有「觀察斷」(又稱「隨觀斷」)出現時，就不會有「觀棄捨」的存在，也就是說「觀察斷」跟「觀棄捨」不會同時出現在十六特勝中。這個問題，同樣被松田慎也提出，並認為是為了插

入「觀察斷」或「觀散壞」而省略了「觀棄捨」的緣故。<sup>195</sup>但，這樣的說法似乎有待保留，因為筆者發現，有「觀散壞」的同時，也有「觀棄捨」的存在。

## 一、傳本之差異

眾所皆知《雜阿含經》的巴利相對應經典是《相應部》，以《雜阿含經·803 經》為例，十六特勝最後四個隨觀的經文如下：

觀察無常入息，於觀察無常入息善學；觀察無常出息，於觀察無常出息善學。

觀察斷入息，於觀察斷入息善學；觀察斷出息，於觀察斷出息善學。

觀察無欲入息，於觀察無欲入息善學；觀察無欲出息，於觀察無欲出息善學。

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<sup>196</sup>

巴利《相應部》經文如下：

aniccānupassī assasissāmīti sikkhati. (隨觀無常者，他在學習我將出息)

aniccānupassī passasissāmīti sikkhati. (隨觀無常者，他在學習我將入息)

virāgānupassī assasissāmīti sikkhati. (隨觀離欲者，他在學習我將出息)

virāgānupassī passasissāmīti sikkhati. (隨觀離欲者，他在學習我將入息)

---

195 松田慎也，〈《修行道地經》の説く安般念について〉，1989年，頁533。

「いずれも南方 上座部伝の(13)無常と(14)離貧の間に『断』及至『変壊』が挿入され、(14)(15)が(15)(16)に繰り下り、(16)捨離が省かれている。なお、『変壊』は『断』と原語において同じであろう。」

196 《雜阿含經》卷二十九，CBETA 2021.Q4,T02,no.99,p.206b9-11。

nirodhānupassī assasissāmīti sikkhati. (隨觀滅者，他在學習我將出息)

nirodhānupassī passasissāmīti sikkhati. (隨觀滅者，他在學習我將入息)

paṭinissaggānupassī assasissāmīti sikkhati. (隨觀捨離者，他在學習我將出息)

paṭinissaggānupassī passasissāmīti sikkhati.<sup>197</sup> (隨觀捨離者，他在學習我將入息)

將兩部經典作比較排列如下：

《雜阿含經·803 經》：

觀察無常—觀察斷<sup>198</sup>—觀察無欲—觀察滅。(北傳傳本)

《相應部·入出息相應》：

aniccānupassī—virāgānupassī— nirodhānupassī— paṭinissaggānupassī。

〔無常—離欲—滅—棄捨(南傳傳本)〕

若依文獻來看，北傳漢譯《雜阿含經·803 經》與南傳巴利《相應部·入出息相應》雖是相對應經典，但在修習方法上似乎有明顯的不同，那麼傳本的差異亦是原因之一。在王常蒞(2006)〈巴、漢〈入出息念相應〉經群比較〉<sup>199</sup>也提出，傳本的差異是否傳達不同的教導？還是因為翻譯的問題？這個問題也讓做作者感到困惑。

另外，值得注意的是，根據溫宗堃(2010)〈從巴利經文檢視對應的《雜阿含經》經文〉<sup>200</sup>一文中提到，如何精確解讀《雜阿含經》，除了與巴利《尼科耶》

---

197 PTS.SN V.p.312p.324.

198 王常蒞，〈巴、漢〈入出息念相應〉經群比較〉，2006年，頁27。王常蒞將此處的「斷」，梵文作 prahāṇa，見 ŚrBh, 頁231。

199 王常蒞，〈巴、漢〈入出息念相應〉經群比較〉，2006年，頁27。

200 溫宗堃，〈從巴利經文檢視對應的《雜阿含經》經文〉，《福嚴佛學研究》5，2010年，頁1-

對讀之外，還要注意漢譯《雜阿含經》經文的傳鈔與翻譯問題，歸納為三點：  
(1)大多數的問題比較可能來自，輾轉抄寫時或在刻版、排版印刷的過程中，因傳抄者或刻印者的疏失而導致誤植<sup>201</sup>、衍文<sup>202</sup>或脫文<sup>203</sup>等現象，而非翻譯者錯誤的翻譯。(2)極少數的情況，來自翻譯者選擇了不恰當的譯詞，或錯誤的理解來源語，而譯出令人無法理解或有待商榷的漢譯經文。(3)又在有待商榷的經文中，有些可能因為多重的原因，如不恰當的譯詞、脫文、衍文、譯詞語序等，而使譯文變得文辭不流暢且生澀難懂。

因漢譯《雜阿含經》中，出現十六特勝完整的修習，只在於《雜阿含經·803經》中，所以無法做更多經文的交叉確認，但從兩個傳本的脈絡相較之下，南傳《尼科耶》關於安般念十六特勝修習，似乎較為完整並一致。

## 二、部派之差異

若依部派的視角切入，釋印順在《雜阿含經論會編》<sup>204</sup>認為《雜阿含經》屬現存「說一切有部」，《相應部》則屬「銅鑠部」。而無著比丘在《從比較的觀點看念住的實修方法》中也特別提到，《雜阿含經》與《摩訶僧祇律》中的對於

---

22。

201 排字工人把字排錯。《重編國語辭典修訂本》臺灣學術網路第六版，

<https://dict.revised.moe.edu.tw/dictView.jsp?ID=160051&word=%E8%AA%A4%E6%A4%8D>  
(2022/5/12)。

202 古書裡輾轉抄寫訛誤多餘的字句。《重編國語辭典修訂本》臺灣學術網路第六版，

<https://dict.revised.moe.edu.tw/dictView.jsp?ID=155641&word=%E8%A1%8D%E6%96%87>  
(2022/5/12)。

203 校勘文字時，凡原文有脫落的文字稱為「脫文」。《重編國語辭典修訂本》臺灣學術網路第六版，

<https://dict.revised.moe.edu.tw/dictView.jsp?ID=54749&word=%E8%84%AB%E6%96%87>  
(2022/5/12)。

204 釋印順，《雜阿含經論會編》，新竹：正聞出版社，1993年，頁54。

十六特勝的教導跟《中部》的《入出息念經》非常相似，這些文本各自分別代表說一切有部、大眾部及上座部傳統。<sup>205</sup>無著比丘也認為，十六特勝的最後一組的四個步驟出現了明顯的差異，一切有部的《雜阿含經》和大眾部《摩訶僧祇律》四個隨觀特勝為：無常、斷、無欲、滅。而根據上座部《中部·入出息念經》<sup>206</sup>，十六特勝最後四個步驟是：aniccānupassī，virāgānupassī，nirodhānupassī，paṭinissaggānupassī(無常、無欲、滅、棄捨)。以下將兩組模式排列對照如下：

無常—斷—無欲—滅。(說一切有部與大眾部)

無常—無欲—滅—棄捨。(上座部)

因此，若從所屬部派的觀點，說一切有部與大眾部對於十六特勝的最後四個隨觀特勝是不具觀棄捨之特勝。而上座部的十六特勝四個隨觀特勝中，是具足觀棄捨之特勝。當中可看出部派間在修習方法上之差異。又值得注意的是銅磔部的《相應部·入出息相應》與上座部《中部·入出息念經》最後四個隨觀較為一致。

另外值得一提的是四隨觀與七覺知的呼應，無著比丘提出，「七覺支須要依遠離、依無欲、依滅，向於捨。這一系列相當接近地對應到《安那般那念經》中入出息念的最後四個步驟，也就是練習法隨觀時從無常進展至無欲、寂滅、及捨離的方法。」<sup>207</sup>

---

205 無著比丘著；釋心承、劉雅詩、呂文仁譯，《從比較的觀點看念住的實修方法》，頁 260。

206 PTS.MN III.83. Ānāpānassatisutta “ ‘aniccānupassī assasissāmī’ti sikkhati, ‘aniccānupassī passasissāmī’ti sikkhati; ‘virāgānupassī assasissāmī’ti sikkhati, ‘virāgānupassī passasissāmī’ti sikkhati; ‘nirodhānupassī assasissāmī’ti sikkhati, ‘nirodhānupassī passasissāmī’ti sikkhati; ‘paṭinissaggānupassī assasissāmī’ti sikkhati, ‘paṭinissaggānupassī passasissāmī’ti sikkhati” .

207 無著比丘，〈探討四念住的研究與修行〉，《福嚴佛學研究》11，2016年，頁 10。

綜上所述，得出以下結論，無論在漢譯典籍或中土論著中，對於「觀棄捨」之譯名雖然較不統一，但在十六特勝中皆被定位為最後一個特勝。也不會因為傳本的關係或部派之差異，影響「觀棄捨」在十六特勝的定位，就南傳《尼科耶》中，無論是《相應部》或《中部》對於 paṇissaggānupassī 也就是「觀棄捨」的定位皆較為一致及明確，皆屬於十六特勝的最後一個特勝，此兩部經典皆屬上座部之典籍。相對來說，若最後四個隨觀是，無常一斷一無欲一滅的話，很明顯的觀棄捨並不在此中。但，筆者認為將「觀棄捨」定位在十六特勝中較為合理，此理由將在第五章做進一步的說明。

### 第三節 「觀棄捨」之內涵

修習佛法的過程中，「捨」是極為重要的概念。世尊教導弟子，若要脫離三界輪迴之苦，就必須發出離心，斷貪、瞋、癡等煩惱。又菩薩利益有情眾生時，必須以三輪體空之心，來行菩薩道，也就是說，佈施時，佈施者本身、受施者及所施之物，皆悉本空，則能摧碾執著之相。如《金剛般若波羅蜜經》中說：「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。」<sup>208</sup>世尊諸如此類的教導，都離不開「捨」的概念。於此，在進入「觀棄捨」內涵之前，首先就針對「捨」做出概要的定義，其次探究「捨」於諸經、論中之內涵，從中掌握「捨」的概念後，再深入探討十六特勝之觀棄捨一詞的內涵，並討論二者內涵之異同。

---

208 《金剛般若波羅蜜經》卷一，CBETA,T08,no.235,p.750,b19-23。

## 一、「捨」之定義

「捨」之「巴利語，*upekkhā*」；「梵語，*upekṣā*」，漢譯為捨、行捨、除捨、棄捨、等閒視之。<sup>209</sup>巴利語，*upekkhā*<sup>210</sup>有“looking on”（旁觀）、“indifference”（漠不關心）、“zero point between joy & sorrow”（介於喜憂之間，又可解讀為不喜不憂）“disinterestedness(公正、無私) “neutral feeling”（中性感覺即捨受）“equanimity”（沉著）等意思。

又梵語，*upekṣā*<sup>211</sup>是由前置詞 *upa*（近）和字根√*ikṣ*（見、諦視、觀察）組合而成，語意上帶有「靠近的看」，其定義指“to look at or on”（仔細的看）、“to perceive”（認為、看待、視為）、“notice”（注意）、“to overlook”（忽視）、“disregard”（漠視）、“neglect”（忽略）、“abandon”（離棄、棄捨）、“to connive at”（假裝不見）等意思。

漢譯佛典中，把 *upekṣā* 音譯為憂畢叉，對憂畢叉一詞探討如下，依釋慧琳所著《一切經音義》記載，解釋《大般涅槃經》中「憂畢叉」一詞乃取 *upekṣā* 之音，翻譯為「捨」。<sup>212</sup>又《翻梵語》中亦將「憂畢叉」譯為

---

209 林光明、林怡馨、林怡廷編，《梵漢大辭典》，2005年，頁279。

210 T. W. Rhys Davids, William Stede, *Pāli-English Dictionary*, 1993, p.150.

211 Monier Williams, *A Sanskrit-English Dictionary*, 1999, p.215.

212 是由唐朝釋慧琳(737年—820年)所著，又稱為《慧琳音義》，共一百卷。《一切經音義》卷二十六：「憂畢叉(此云捨也，止、觀、捨三名其義如上也)。」CBETA, T54, no.2128, p.478, c3。

《大乘義章》卷十，解釋止觀捨之意如下：「止、觀、捨者，[8]經中亦名定、慧及捨。此乃修中之差別也，修義不同。一門說三：止者，外國名奢摩他，此翻名止，守心住緣離於散動，故名為止，止心不亂故復名定。觀者，外國名毘婆舍那，此翻名觀，於法推求簡擇名觀，觀達稱慧。捨者：外國名憂畢叉，此翻名捨，行心平等捨離偏習，故名為捨。」CBETA, T44, no.1851, p. 665, c1-7。[8]《涅槃經》第三十一，南本第二十八。



「捨」。<sup>213</sup>在《大乘義章》中也特別提到「捨」的外國名為「憂畢叉」。<sup>214</sup>值得注意的是，在《大般涅槃經》中，有將憂畢叉，名為平等一說。<sup>215</sup>因此，綜上所述，憂畢叉為 *upeksā* 之音譯，此土翻為捨，亦具平等義。依上敘述整理如下表：

### 憂畢叉(*upeksā*)

佛典	漢譯		大正藏冊數
大般涅槃經	捨	平等	T12,p.792,c
大乘義章	捨		T44,p.665c
一切經音義	捨		T54,p.478c
翻梵語	捨		T54,p.1003c

## 二、「捨」於諸經、論中之意涵

於漢譯佛典中，「捨」的內涵有放下、放棄之意，如：「割捨」、「捨棄」、「捨有為」等等。或有佈施、給予之意，如：「施捨」、「捨財」、「捨身」等

213 《翻梵語》卷三：「憂畢叉(譯曰捨也)。」CBETA,T54,no.2130,p.1003,c20-21。

214 《大乘義章》卷十：「捨者外國名憂畢叉，此翻名捨；行心平等捨離偏習，故名為捨。」CBETA,T44,no.1851,p.665,c6-7。

215 《大般涅槃經》卷二十八：「憂畢叉者名曰平等，亦名不諍、又名不觀、亦名不行，是名為捨。」CBETA,T12,no.375,p.792,c16-17。

等。又或表離開之意，如：「捨離」、「捨貪」、「捨生死」等等。除此，在經、論中也有以平等、無分別，來呈現「捨」的內涵，如《大寶積經》卷七十八中說：

若人以香花 瓔珞供養我 不應生愛心

當習平等觀 憎愛則非道 常應行捨心<sup>216</sup>

經文大意：不生憎愛，應當平等、無分別行捨。

又《阿毘達磨集異門足論》卷十五〈六法品七〉以心平等性、心正直性、心無警覺、任運住性，來展現「捨」的內涵，論說如下：

六恆住者，云何為六？答：一、眼見色已不喜不憂，具念正知安住捨。二、耳聞聲已……三、鼻嗅香已……四、舌嘗味已……五、身覺觸已……六、意了法已……。問：此中捨者何所謂耶？答：心平等性、心正直性、心無警覺、任運住性。應知此中說名為捨。<sup>217</sup>

此外，《瑜伽師地論》卷三十一中提到，心無染汙、調柔正直，亦是捨的內涵，其內容如下：

云何為捨？謂於所緣心無染汙、心平等性，於止觀品調柔正直、任運轉性，及調柔心有堪能性，令心隨與任運作用。<sup>218</sup>

如前所述，經、論中對捨的內涵有，平等、無分別、正直等的概念是前後一味的。

承上，捨的內涵有平等、無分別、正直，然於下文中將繼續探索，《俱

---

216 《大寶積經》卷七十八，CBETA,T11,no.310,p.444,c27-29。

217 《阿毘達磨集異門足論》卷十五〈六法品七〉，CBETA,T26,no.1536,p.430,b2-17。

218 《瑜伽師地論》卷三十一，CBETA,T30,no.1579,p.455,b16-p.456,b14。

舍論》十大善地法之一，亦大乘《百法》十一善心所之一的「行捨」，與禪定中第四禪支「捨念清淨」，及大聲聞乘之通目七覺支中「捨覺支」，乃至菩薩四無量心中的「捨無量心」，從不同的面向來掌握來「捨」的本質，及探討當中的「捨」是否也有不謀而合的平等、正直之意涵。又為何只提出「行捨」、「捨念清淨」、「捨覺支」、「捨無量心」來做說明？乃因為就有為法而言，在小乘七十五法、或大乘百法的心所有法中的善心所有「行捨」。再者，行者依修習禪定能入四禪八定之聖道，此中第四禪的另稱為「捨念清淨」。又三十七道品中唯有七覺支有「捨覺支」。另外，菩薩行菩薩道時，有種種方便之法，而唯有四無量心有「捨無量心」，都與捨有關，故於此將對彼等一一羅列說明如下。

#### (一)行捨—善心所

「行捨」為善心所之名，略稱「捨」。是俱舍宗十大善地法之一，亦唯識宗十一善心所之一。又心相應行法，及心不相應行法，皆為五蘊中的行蘊所攝。在《大乘阿毘達磨雜集論》卷一〈三法品一〉談到行捨有如下說明：

捨者，依止正勤、無貪、瞋、癡，與雜染住相違，心平等性、心正直性、心無功用住性為體，不容雜染所依為業。心平等性等者，謂以初中後位辯捨差別。所以者何？由捨與心相應離沈沒等不平等性故，最初證得心平等性。由心平等遠離加行自然相續故，次復證得心正直性。由心正直於諸雜染無怯慮故，最後證得心無功用住性。<sup>219</sup>

論說，「行捨」乃依精進、無貪、無瞋、無癡，令心達到平等、正直、無功

---

219 《大乘阿毘達磨雜集論》卷一〈三法品一〉，CBETA,T31,no.1606,p.697,c17-24。

用住<sup>220</sup>，此為捨的體性。不容許有諸雜染法所依，此為業用。而心平等性、心正直性、心無功用住性，即是辨明捨的差別位。遠離掉舉、昏沉而證得最初心平等性，次由心平等性，不假造作以自然相續，證得心正直性，再依心正直性，任運將心專注一境，遠離微細雜染法，最後證得心無功用住性。在《成唯識論》<sup>221</sup>中對於行捨的說明，與本論相同，但對於《大乘阿毘達磨雜集論》中說的「不容雜染所依為業」，在《成唯識論》中有更具體的說明，論說：對治掉舉，令心寂靜安住，此為行捨之業作用。<sup>222</sup>又《成實論》卷十二說：

云何行捨？答曰：見不等心過欲令心等，是故行捨。<sup>223</sup>  
論說：見不平等心之過失，欲令心平等，是為行捨。  
DILA Dharm Drum Institute of Liberal Arts

由前述得知，「行捨」的體性，是依精進、無貪、無瞋、無癡，次第修習令心達到平等、正直、無功用住。其業用為，對治掉舉，令心寂靜安住。

## (二)捨念清淨—第四禪

「捨念清淨」(巴利語 upekkha-sati-parisuddhi)一是佛教禪定中，第四禪<sup>224</sup>之另稱，在《長阿含經》卷八中說：

離苦、樂行，先滅憂、喜，不苦不樂、捨、念清淨，入第四禪。<sup>225</sup>

---

220 釋印順，《大乘廣五蘊論講記》，新竹：印順文教基金會，2011年，頁125。

「心理上不用去注意它、控制它，都不要了，習慣成自然一樣，叫『無功用』。」

221 《成唯識論》，CBETA,T31,no.1585,p.30,b21-28。

222 《成唯識論》卷六：「云何行捨？精進三根，令心平等、正直、無功用住為性；對治掉舉靜住為業。」CBETA,T31,no.1585,p.30,b21-23。

223 《成實論》卷十二，CBETA,T32,no.1646,p.337,a19-21。

224 四禪者，初禪離生喜樂地、二禪定生喜樂地、三禪離喜妙樂地、四禪捨念清淨地。

225 《長阿含經》卷八，CBETA,T01,no.1,p.50,c18-23。

經文大意：從初禪到四禪，已離憂、喜、苦、樂等受，若捨、若念皆具清淨。又對於「捨念清淨」在《婆沙論》卷八十一，中做了更進一步解釋，論中將「捨清淨」、「念清淨」分開說明，此論說：

捨清淨者：謂行捨。念清淨者，謂善念。問：下地亦有無漏捨念，何故但說第四靜慮捨念清淨？答：第四靜慮捨念，俱離八擾亂事故名清淨。苦、樂、憂、喜、入息、出息、尋、伺名為八擾亂事，此中皆無獨名清淨。<sup>226</sup>

在論典中，直接說捨清淨即是行捨，而念清淨是名善念。有問說：第三禪亦有捨念，為何特別說第四禪為捨念清淨？答：第四禪中的捨念，俱離苦、樂、憂、喜、入息、出息、尋、伺八種能動亂禪定之災患，故說第四禪為捨、念清淨。又《成實論》卷十三〈四禪品一百六十八〉中說：

捨念清淨者：此中捨清淨，以無求故，三禪有求謂此是樂，又此禪中念亦清淨，所以者何？三禪中以著樂故憶念散亂，至第四禪中，貪樂斷故，憶念清淨。<sup>227</sup>

論中說，四禪之捨清淨，以無所求故。第四禪之念清淨，以憶念清淨故。再者《瑜伽論記》卷二亦說：

捨清淨者，謂超過尋、伺、喜、樂等下三定中一切動故，心平等性、心正直性、心無動轉而安住性。念清淨者，謂超過彼一切動故，心不忘失而明瞭性。此二最勝所以偏說。<sup>228</sup>

此論中說，捨清淨者，心平等性、心正直性、心無動轉而安住性。此為行

---

226 《婆沙論》卷八十一，CBETA,T27,no.1545,p.417,b11-15。

227 《成實論》卷十三〈四禪品一百六十八〉，CBETA,T32,no.1646,p.342,c15-18。

228 《瑜伽論記》卷二，CBETA,T42,no.1828,p.338,c27-p.339,a2。

捨之體性，於此得知，此論與上述《婆沙論》卷八十一，所說捨清淨即是行捨是相同的意思。念清淨，則心憶念不忘而明瞭性。

由上述論中得知，「捨念清淨」應以「捨清淨」、「念清淨」來理解，較能將其內涵具體呈現出來。又捨清淨的捨即是「行捨」，有心平等性、心正直性、心無動轉而安住性之內涵。

### (三)捨覺支—七覺支

「捨覺支」(巴利語 *upekha-sambojjhavga*)為七覺支之一。《婆沙論》<sup>229</sup>中說，覺支的意思是，為能覺悟，故名覺支。又說七覺支者：念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支。當中的擇法即慧，喜即是喜根，而「捨覺支」的捨謂行捨，餘覺支中的念、精進、輕安、定，即是取決於心所中各一為性。<sup>230</sup>再者，《俱舍論》卷二十五〈分別賢聖品六〉亦說：「捨覺支以行捨為體。」<sup>231</sup>於上得知《婆沙論》及《俱舍論》都直接說明「捨覺支」的捨即是「行捨」。然而，在其他經、論，雖沒有直接提出「捨覺支」的「捨」即是行捨，但在如下所列的文脈中，卻能看到行捨的體性，有心平等性、心正直性、心無警覺、寂靜住性。如《佛說大乘隨轉宣說諸法經》卷二中說：

捨謂心安住一切法，不住智、不住佛，捨離諸緣，名捨覺支。<sup>232</sup>

經文大意：「捨」為心安住於一切法即平等性，不住智、佛即正直性，捨離

---

229 《婆沙論》卷九十六：「問：『言覺支者，是何義耶？』為能覺悟故名覺支。」CBETA,T27, no.1545,p.496,c1-2。

230 《婆沙論》卷一百四十一：「七覺支者，一、念覺支，二、擇法覺支，三、精進覺支，四、喜覺支，五、輕安覺支，六、定覺支，七、捨覺支。擇法即慧，喜即喜根，捨謂行捨，餘四如名即心所中各一為性。」CBETA,T27,no.1545,p.726,b21-24。

231 《俱舍論》卷二十五〈分別賢聖品六〉，CBETA,T29,no.1558,p.132,b18-20。

232 《佛說大乘隨轉宣說諸法經》卷二，CBETA,T15,no.652,p.777,b17-18。

諸緣即寂靜住性，是名捨覺支。據《阿毘達磨法蘊足論》及《阿毘達磨集異門足論》也主張，捨覺支有心平等性、心正直性、心無警覺、寂靜住性之內涵。

1. 《阿毘達磨法蘊足論》卷十〈覺支品十五〉：

云何捨覺支？謂有苾芻，思惟斷界、離界、滅界，由此發起心平等性、心正直性、心無警覺、寂靜住性。<sup>233</sup>

2. 《阿毘達磨集異門足論》卷十六〈七法品八〉：

云何捨等覺支？答：諸聖弟子，於苦思惟苦，於集思惟集，於滅思惟滅，於道思惟道。無漏作意相應心平等性、心正直性、心無警覺、寂靜住性，是名捨等覺支。<sup>234</sup>

依上二論中所述，捨覺支是為心平等性、心正直性、心無警覺、寂靜住性。從中得知，此與行捨之體性是相同的。且《瑜伽師地論》更提到，捨覺支能摧伏一切染汙法，能統領一切清淨之法，能往平等無相、住寂靜安隱處。<sup>235</sup>又值得一提的是，在清·德基《毗尼關要事義》中將捨覺分的「捨」解釋為捨離。以為捨離所見、所念著之境，且又，善能覺了虛偽、不實，明瞭卻不去憶念，故名捨覺分。<sup>236</sup>綜上所說，「捨覺支」以行捨為體性，且行捨之體性為心平等性、心正直性、心無警覺、寂靜住性。也就是說「捨覺支」亦以心平等性、心正直性、心無警覺、寂靜住性為其體性。儘管《毗

---

233 《阿毘達磨法蘊足論》卷十〈覺支品十五〉，CBETA,T26,no.1537,p.494,b15-29。

234 《阿毘達磨法蘊足論》卷十〈覺支品十五〉，CBETA,T26,no.1536,p.435,b11-14。

235 《瑜伽師地論》卷九十八：「能摧一切染汙法軍，能率一切清淨法軍，能趣無相安隱住處。由此義故，其捨覺支如軍將寶。」CBETA,T30,no.1579,p.865,a2-4。

236 《毗尼關要事義》卷一：「捨覺分，捨即捨離。謂捨離所見、念著之境，善能覺了，虛偽不實，永不追憶，故名捨覺分。」CBETA,X40,no.721,p.656,c16-17//Z1:63,p.479,d7-8//R63,p.958,b7-8。

尼關要事義》將捨覺分的「捨」解釋為捨離，但當中卻有平等不分別性之意涵。

#### (四)捨無量心—四無量心

「捨無量心」為四無量心之一，<sup>237</sup>《俱舍論》說「無量」者，以無量有情眾生為所緣境，能引無量福田，招感無量果報。<sup>238</sup>至於「捨無量心」在諸經、論中，較多呈現出「捨棄一切冤親之差別相，而平等待之」的內涵。如《佛說決定義經》卷一提到：

若有苾芻，於諸有情，無怨無親，平等安住如是常行，是故名為捨無量行。<sup>239</sup>

經文大意說明，於諸有情中，無怨親想，常行平等心，安住於中是名捨無量行。又《達摩多羅禪經》卷二中亦說：

捨無量者，捨怨親已，等緣中品，此唯是眾生，無有差別。離慈悲喜，唯作眾生行近、境界近相，是故世尊說捨。種種捨各自有相，捨無量不與彼同，謂平等清淨，離苦樂相。捨相似相現，是名捨無量三昧。世尊說修捨無量，乃至無所有處。<sup>240</sup>

其大意：捨無量心，乃捨怨親之心，於有情眾生中，生平等心、無分別心，此為捨無量心之相貌。

---

237 四無量心者，慈、悲、喜、捨四種心，或入慈、悲、喜、捨四種禪觀。又稱四無量、四等心、四梵住、四梵行、無量心解脫。

238 《俱舍論》卷二：「言無量者，無量有情為所緣故，引無量福故，感無量果故。」CBETA, T29,no.1558,p.150,b20-22。

239 《佛說決定義經》卷一，CBETA,T17,no.762,p.652,c17-18。

240 《達摩多羅禪經》卷二，CBETA,T15,no.618,p.320,b12-17。  
《達摩多羅禪經》雖名為經，但實為祖師之著作。



又於《俱舍論記》卷二十九〈分別定品八〉特別引《婆沙論》說明，修習不淨觀與捨無量時，兩者對治貪欲的差別相。<sup>241</sup>論說：

《毘婆沙》說欲貪有二，一色；色謂顯、形。二婬；婬謂婬欲。若不淨觀能治色貪，由觀不淨色貪不起。若捨無量能治婬貪，由觀平等婬貪不起。論主解云：理實不淨觀能治婬貪，由觀不淨婬貪不起。餘親友貪捨能對治，由觀平等怨親貪不起。<sup>242</sup>

論中大意得知，欲貪有兩種，一者外在境界所顯現之色或形相，二者為婬欲。修習不淨觀，能治外在境界所顯現之色，或形相所起的欲貪，而令貪不起。反之，捨無量能由觀平等，而治婬欲所起之欲貪。本論論主特別指出，能從怨親中，觀平等之心，而不起貪。除此《順正理論》卷七十九中提到：

捨無量，體唯是無貪。此與第三有差別者。離愛恚想等緣有情，如創入林等生樹覺，平等行因說名為捨。……於親怨相不思謂捨……於有情相等觀謂捨。……諸有情類平等平等無有親怨，如是思惟入捨等至。

243

眾賢論師說，捨無量的體性是無貪，此與喜無量之差別，於諸有情離怨親想，常行平等說名為捨。又於怨親之相不起分別，名為捨。於有情眾生中，無有怨親平等相待，證入捨無量心。又《法界次第初門》卷一亦如是說：

---

241 《婆沙論》卷八十三：「『如契經說：修不淨觀能斷欲貪，修捨無量亦斷欲貪。』此二何別？答：修不淨觀對治婬欲貪，修捨無量對治境界貪；復次修不淨觀對治顯色貪，修捨無量對治形色貪；復次修不淨觀對治細觸貪，修捨無量對治容儀貪；復次修不淨觀對治形貌貪，修捨無量對治有情貪，是謂差別。」CBETA,T27,no.1545,p.427,c12-18。

242 《俱舍論記》卷二十九〈分別定品八〉，CBETA,T41,no.1821,p.433,a18-25。

243 《順正理論》卷七十九，CBETA,T46,no.1916,p.516,c25-p.517,a1。

「四捨無量心，若緣於他無憎無愛之心，名之為捨。」<sup>244</sup>

從以上的經、論中悉知，「捨無量心」在諸經、論中呈現出菩薩所緣境的對象為有情眾生，對於一切有情以，捨棄一切冤親之差別相，而平等待之的內涵。特別是平等心乃「捨無量心」所強調的內涵。依上所述整理如下表：

「捨」於諸經、論中之內涵列示表

經、論等		體性	內涵			
		體性	其他			
行捨	大乘阿毘達磨雜集論	平等	正直	無功用住		
	成唯識論	平等	正直	無功用住		
	成實論	令心等				
捨念清淨	婆沙論	行捨				
	成實論			無求		
	瑜伽論記	平等	正直	無動轉而安住性		
	佛說大乘隨轉宣說諸法經			不住智	不住佛	捨離諸緣

244 《法界次第初門》卷一，CBETA,T46,no.1925,p.672,b29-c5。

捨覺支	阿毘達磨法蘊足論	平等	正直	寂靜住性	
	阿毘達磨集異門足論	平等	正直	寂靜住性	
	婆沙論	行捨			
	阿毘達磨俱論	行捨			
	瑜伽師地論			無相	安隱住處
	毗尼關要義			善能覺了 虛偽不實	捨離
捨無量心	佛說決定經			怨親平等	
	達摩多羅經			怨親平等	
	阿毘達磨順正理論			平等行因	
	法界次第門			無憎無愛之心	
	俱舍論記			平等怨親	

由以上經、論所述，「行捨」的體性，是依精進、無貪、無瞋、無癡，次第修習令心達到平等、正直、無功用住。其次，第四禪支「捨念清淨」之「捨」即是行捨，有心平等性、心正直性、心無動轉而安住性之內涵。再者，七覺支之一的「捨覺支」，其「捨」即以行捨為體性，又行捨的體性為心平等性、心正直性、心無警覺、寂靜住性。因此，也可說「捨覺支」亦以心平等性、心正直性、心無警覺、寂靜住性為其體性。又「捨無量心」

的「捨」在諸經、論中，雖然，呈現出的所緣境對象，為有情眾生，但對於一切有情以，捨棄一切冤親之差別相，而平等待之。其內涵是與「行捨」、「捨念清淨」、「捨覺支」之「捨」有異曲同工之妙。對於捨覺支及捨無量心有平等性質，在釋見直〈「捨」之研究—以《阿含經》、《尼科耶》為主〉的研究中，也持有相同看法。<sup>245</sup>掌握了「捨」的定義，及「捨」於諸經、論中的內涵之後，於下將討論「觀棄捨」之意涵，主要討論「觀棄捨」與上述所探討的「捨」有平等義之性質是否有所差異，是下一章節所琢磨之要點。

### 三、「觀棄捨」之涵義

十六特勝是安般念中較完整的禪修法門之一，第十六特勝被定義為「觀棄捨」有觀察放棄或看著離開，又定位於最後一個第十六特勝，那麼「觀棄捨」被賦予在特勝中最後一個方法，經、論中對於觀棄捨真正想讓修習者知道的義涵究竟是什麼？是下文討論的要點，筆者將依漢譯典籍及中土論著相關經論中，分為幾個進路討論觀棄捨之義涵。一者，棄捨有為法之意。二者，具兩捨之意。三者，雖不具觀棄捨之名，但具棄捨之義。

#### (一)棄捨有為之法

依《坐禪三昧經》中對「觀棄捨」的說明如下：

觀棄捨亦念息入出，諸染愛煩惱身心五陰，諸有為法棄捨，是第一安隱。<sup>246</sup>

---

245 釋見直，〈「捨」之研究—以《阿含經》、《尼科耶》為主〉，法鼓佛教學院碩士論文，2013年。

246 《坐禪三昧經》，CBETA,T15,no.614,p.276,a3-5。

經中指出，觀棄捨亦是安般念修習法之一，諸染著、貪愛、煩惱之五蘊身心，及諸有為法皆應棄捨。

## (二)「觀棄捨」具兩捨之義

1、《清淨道論》提到，「觀棄捨」有遍捨捨遣，與進入捨遣兩種觀行，又中土天台智者的論著中說明，觀棄捨有根本棄捨與涅槃棄捨之觀行。關於《清淨道論》提到觀棄捨的內容如下：

《清淨道論》：

有遍捨捨遣及進入捨遣兩種，捨遣是觀的一種方式，故名捨遣觀。觀被稱為遍捨捨遣及進入捨遣，是因為：棄捨五蘊及諸行的煩惱（以上為遍捨捨遣），因為看見有為法的缺失及朝向「與有為法相反的」涅槃而入涅槃（以上為進入捨遣），故說遍捨捨遣及進入捨遣。

「道」也稱為遍捨捨遣及進入捨遣，因為能捨離五蘊及諸行的煩惱（以上為遍捨捨遣），以此為所緣而入涅槃（以上為進入捨遣），故說遍捨捨遣及進入捨遣。這兩種（觀智與道智）是隨智而觀，故名隨觀。具足這兩種觀而出息入息者，可以得知「他如是學捨遣觀，我將出息入息。<sup>247</sup>

上述論中說明，觀棄捨屬觀行法門，觀諸煩惱果報之五蘊身心及造作之行為應遍捨，此為遍捨捨遣。又觀有為之過患而入涅槃之正道，此為進入捨遣。因此，論中所提觀棄捨，有遍捨有為法及入無為涅槃之意。

2、此外，中土天台智者也在所著的論疏《釋禪波羅蜜》<sup>248</sup>中說，觀棄捨者

---

247 覺音著、葉均譯，《清淨道論》，2011年，頁279。

248 《釋禪波羅蜜》卷七：「十六觀棄捨者，觀此諸法皆是過患故名棄捨。」CBETA,T46, no.1916,p.526,a26。

是棄捨有為法之過患，論疏又繼續說明：

《釋禪波羅蜜》：

十六觀棄捨者此對非想。所以者何？非想是兩捨之對治，從初禪以來但有遍捨，無有兩捨，故未與棄捨之名。今此非想既有雙捨有無故名棄捨，亦以此定，是捨中之極，故最後受名。若凡夫得此定時謂為涅槃，無有觀慧覺了不能捨離。今明棄捨者，得此定時，即知四陰、十二入、三界及十種細心數等和合所成。當知此定，無常若空、無我，虛誑不實，不應計為涅槃生安樂想。既知空寂即不受著是名觀棄捨。雖求定相而亦成就此定，爾時即具二種棄捨，一者根本棄捨，二者涅槃棄捨。永棄生死故云觀棄捨，行者爾時深觀棄捨即便得悟三乘涅槃。

249

此論從四禪八定對應十六特勝，觀棄捨對應非想非非想處，說明從初禪以來至無所有處只有遍捨並沒有兩捨，因此未予棄捨之名，所以觀棄捨又為捨中之極，故最後受予觀棄捨之名。又，天台智者將十六特勝歸為世間禪<sup>250</sup>所攝，四禪八定之處是凡夫、外道皆可成就，因此，凡夫、外道易妄認

---

249 《釋禪波羅蜜》，CBETA 2021.Q4,T46,no.1916,p.528c2-15。

250 《大乘起信論》：「以修世間諸禪三昧多起味著，依於我見繫屬三界，與外道共。」  
CBETA2021.Q4,T32,no.1666,p.582b27-c1。

釋印順，《大乘起信論講記》，新竹：正聞出版社，1981年，頁385。

「世間的禪定，雖可以離一分煩惱，然不斷見諦所斷的我見，依於我見而修禪定。我見為煩惱的上首，所以於定境生起種種味著，是三界有漏所攝，不得解脫。如沒有離欲界染，起欲界繫的煩惱，即是欲界繫。如得了色界的禪定，欲界煩惱雖不起，然還有色界煩惱，所以名色界繫。得無色界定，即使得了非想非非想定，無色界繫的煩惱，還是不能斷盡。世間定是不離三界的見愛煩惱，所以繫屬三界，不得出離。這都是世間三昧，四禪、四無量、四無色等定，都是共於世間外道的。」

非想非非想處為涅槃<sup>251</sup>，若沒有慧觀覺照力將不能捨離，如以慧觀覺照此非想非非想處定，知是無常、空、無我，不以此為涅槃做安樂想，是名觀棄捨。觀棄捨又具兩種棄捨，一者，棄捨有為法即根本棄捨；二者，棄捨涅槃。棄捨生死而證悟三乘涅槃。又，值得注意的是「證悟三乘涅槃」，觀棄捨是否為證悟三乘涅槃之關鍵，將在下一章做深入的討論。

### (三)不具觀棄捨之名，但具棄捨之義

漢譯典籍中，較多因翻譯的關係，觀棄捨之名稱無法一致，但可由內文知敘述推敲其涵義，以下將列舉第十六特勝雖不具觀棄捨之名，但文中不難發現具棄捨之義。

1.《舍利弗阿毘曇論》提到十六特勝觀法，第十六特勝名為「出世觀」論中說，出世是出世想，比丘應思惟，棄捨一切生死流轉渴愛，涅槃、寂靜、妙勝是名出世想。

《舍利弗阿毘曇論》：

何謂學出世觀出息、學出世觀入息？何謂出世想？如比丘或在樹下露處，如是思惟：捨一切流愛盡<sup>252</sup>，涅槃、寂靜、妙勝。如實人若想憶想，是名出世想。<sup>253</sup>

論中所提「捨一切流愛盡、涅槃、寂靜、妙勝」在《雜阿含經》<sup>254</sup>中也提到，

---

251 四禪八定乃佛教與外道之共法，唯滅盡定為不共外道之法。

252 《瑜伽師地論》卷八十三：「言愛盡者。謂不希求未來事故。」CBETA2021.Q4,T30,no.1579, p.766a23-24。

253 《舍利弗阿毘曇論》卷二十九，CBETA 2021.Q4,T28,no.1548,p.710b28-c2。

254 《雜阿含經》卷三：「云何色受陰？所有色，彼一切四大，及四大所造色，是名為色受陰。復次，彼色是無常、苦、變易之法。若彼色受陰，永斷無餘，究竟捨離、滅盡、離欲、寂、沒，餘色受陰更不相續、不起、不出，是名為妙，是名寂靜，是名捨離一切有餘愛盡、無欲、滅盡、涅槃。」CBETA 2021.Q4,T02,no.99,p.15c16-22。

一切正報依報是名色蘊，是無常之法。若色蘊永遠斷除無有殘留，究竟捨離涅槃、不受生死流轉是名為妙，是名寂靜，是名捨離一切有餘愛盡、無欲、滅盡、涅槃。又《阿毘達磨集異門足論》<sup>255</sup>說，棄捨一切依愛盡，離染永滅涅槃，是最勝捨處。因此，《舍利弗阿毘曇論》的第十六特勝，雖名出世觀，但具棄捨之意。

## 2. 《修行道地經》：

何謂見趣道數息即自知？見息出滅處，觀是以後心即離塵，以離無欲棄於三處志即解脫，將護此意是為數息。<sup>256</sup>

此經中第十六特勝名「見道趣即知」，見出、入息滅處，知出、入息是生滅法，心即離煩惱，又棄捨三界即得解脫，任持此淨心於出、入息之所緣境上，名為見道趣即知。棄捨三界，心得解脫是此特勝之意涵。值得一提的是，松田慎也於〈修行道地經の説く安般念について〉中認為《舍利弗阿毘曇論》的第十六特勝「出世觀」與《修行道地經》第十六特勝「道趣」可能來自於同一本原文。

<sup>257</sup>

另外《十誦律》<sup>258</sup>、《大智度論》雖有修習十六特勝之法，但對於每一

---

255 《阿毘達磨集異門足論》卷七：「苾芻當知！最勝捨處，謂棄捨一切依愛盡離染永滅涅槃，是故苾芻，應成就此涅槃。若成就此涅槃，說名成就最勝捨處。」CBETA2021.Q4.T26, no.1536,p.394b6-8。

256 《修行道地經》卷五〈二十三數息品(五)〉，CBETA2021.Q4.T15,no.606,p.216c26-29。

257 松田慎也，〈修行道地經の説く安般念について〉，1989年，頁21。

「(16)出世は『修』の(16)道趣と原語が同一である可能性が高い。」

258 《十誦律》卷二：「若息入時當一心知入，若息出時當一心知出，若長、若短、若息入遍身，當一心知從一切身入，若息出遍身，當一心知從一切身出。除身行時，當一其心念出入息。受喜時、受樂時、受心行時、除心行時，當一其心念出入息。覺心時、令心喜時、令心攝時、令心解脫時，當一其心念出入息。觀無常、觀變壞、觀離欲、觀滅盡、觀捨離，當一其心念出入息。阿難！是名善道安樂行法，諸惡法生即能除滅，無有厭惡。」



特勝並沒有做更多的解釋，當然包括觀棄捨在內。

綜上所述，彙整觀棄捨之意涵表格如下：

觀棄捨之涵義

涵義等 經論等	觀棄捨之涵義		功能
修行道地經	離、無欲，棄捨三界		趣向解脫
舍利弗阿毘曇論	捨一切流愛盡 (有為法)		趣向出世
坐禪三昧經	諸有為法及五蘊身心		趣向安穩
釋禪波羅蜜	根本棄捨： 遍捨(有為法)	涅槃棄捨： 棄捨非想非非想	證悟三乘涅槃
清淨道論	遍捨捨遣： 棄捨諸煩惱之諸蘊及 諸行為(有為法)	進入捨遣： 觀有為法之過患 為所緣而入涅槃	趣向涅槃

從前述經論中，顯示出棄捨有為法是觀棄捨之共通性，相對來說，也是趣向解脫、涅槃乃至證悟三乘涅槃關鍵之一。又《善見律》也提到觀棄捨之後，從取心即解脫，經文顯示「從欲而觀滅想，從起想而觀棄捨，從取心即解脫。」<sup>259</sup> 修習者，修觀時若見無常應捨常法，又見苦、無我亦應捨樂想，心不樂著而遠離貪欲，觀察滅盡，從觀滅想而觀棄捨後，即心解脫。又說「見已觀捨，以毘

CBETA2021.Q4, T23, no. 1435, p. 8a23-b3。

259 《善見律》卷十一，CBETA 2021.Q4,T24,no.1462,p.750a27-b2。

婆捨那捨除煩惱，轉即入涅槃，如是阿那念而至極處。」<sup>260</sup>因此，修觀之時，除了觀照覺知力之外，觀棄捨在當中亦是不可或缺的力量，於每個特勝皆能如是修習，亦能成就聖道。

此外，值得一提的是，菩提比丘在 *The Connected Discourses of the Buddha : A New Translation of the Samyutta Nikāya* 提到 *vossagga* 和 *patinissagga* 在詞源上和意義上都有緊密的關係，但在尼科耶的中的使用中似乎有一個微妙的區別，(1)*patinissagga*，英譯為“relinquishment”（放棄），主要與毘婆舍那的階段有關，透過覺察所有事物的無常性，積極棄捨有為法的執取。*patinissagga* 作為一種獨特的沉思而出現，是在安般念的十六特勝中的最後一個特勝。(2)又 *vossagga*，作為道路成熟的地方，可能意味着最後的狀態，所有的執着都被完全放棄了，因此在意義上接近趣向涅槃。<sup>261</sup>如果依菩提比丘所說，*vossagga* 和 *patinissagga* 在詞源上和意義上都有緊密的關係，*vossagga* 有趣向涅槃之意，那麼 *patinissagga* 作為十六特勝的最後一個特勝，應當也有趣向涅槃之意。

因此，就十六特勝之「觀棄捨」而言，其涵義乃觀照一切有為法是，

---

260 《善見律》卷十一，CBETA 2021.Q4,T24,no.1462,p.750b14-16。

261 “vossagga and patinissagga are closely related, both etymologically and in meaning, but as used in the Nikayas a subtle difference seems to separate them. Patinissagga, here translated ‘relinquishment’ pertains primarily to the phase of insight and thus might be understood as the active elimination of defilements through insight into the impermanence of all conditioned things. Vossagga, as that in which the path matures, probably signifies the final state in which all attachment is utterly given up, and thus comes close in meaning to Nibbana as the goal of the path. Patinissagga occurs as a distinct contemplation, the last, in the sixteen steps in the development of mindfulness of breathing.”

Bodhi Bhikkhu, *The Connected Discourses of the Buddha : A New Translation of the Samyutta Nikāya*, 2000, p.1892, Note7.

因緣所生，是無常亦是生滅法，必須棄捨，並且有趣向解脫之功能。據此得知，「觀棄捨」與前一章所論之行捨、捨念清淨、捨覺支、捨無量心之「捨」有平等意，是截然不同的意思，因字源不同之故。

## 第四節 小結

「觀棄捨」巴利語“paṭinissaggānupassanā”依據漢譯典籍，「觀棄捨」之名並未被統一使用，觀察捨離、隨觀捨離、觀棄捨、觀捨離等譯語。再者，從十六特勝最後四個隨觀部份來看觀棄捨之定位，雖有傳本及部派修習系統的差異，但觀棄捨中就定位在第十六特勝。從中得知「觀棄捨」與諸經、論中所提的「行捨」、「捨覺支」、「捨無量心」、「捨念清淨」是不同的義涵，因其字源本不同。又討論「觀棄捨」之意涵，觀棄捨具棄捨有為法之涵義，是相關典籍的共通性，並有趣向涅槃或解脫之功能，雖有經論提出兩捨之觀點，終究也不出棄捨有為法及趣向解脫之範圍，若依菩薩乘來說，觀棄捨的修習能令行者達到三乘涅槃之境界。



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 第五章 「觀棄捨」於十六特勝之重要性

第十六特勝「觀棄捨」，從漢譯典籍或中土論著，其名稱雖不一致，但都不失其「捨」的本意，從棄捨的定位看整個十六特勝，以出入息為始，見一呼一吸間之生滅，透過這樣的覺知連結無常法，因覺知是無常所以不可得，所以再以棄捨的概念來作為完整的十六特勝之修習；又四念處之結合何嘗不是這樣的反覆修習。因此本章節，將討論為何觀棄捨於十六特勝中是不可或缺的特勝法門，於身、受、心、法念處的禪修中，貫串觀棄捨修習方法是缺一不可的階段。又觀棄捨於禪修次第中，是如何引導行者在禪修經驗中覺察一切現象或境界，不耽著、並捨之又捨，最後導向涅槃，又或者趣入大乘，其關鍵皆在第十六特勝「觀棄捨」。

### 第一節 「觀棄捨」於四念處之貫串

在本文第三章討論過十六特勝與四念處禪修的關係，鑒於相關文獻中，並非所有典籍都將觀棄捨列入十六特勝之一，但從十六特勝對應四念處來說，身念處有「除身行」、受念處有「除心行」、心念處有「令心解脫」，相對於此法念處理應有「觀棄捨」，才能將「捨」貫穿在十六特勝與四念處的修習法中。

#### 一、身念處之「除身行」

十六特勝從第一特勝知息長、短、息遍身至除身行，皆屬身念處。身念處主要以隨觀身體為所緣，以出入息念為始乃至覺知並體驗息遍身的過程，最後包括對身行麤、細的覺知，讓身體達到不執取的平等捨。《舍利弗

阿毘曇論》<sup>262</sup>、《成實論》<sup>263</sup>解釋「除身行」是修習者，在覺知細身行的寂靜安穩升起時，掉動的身行也就是麤身行就便會隨之捨去。無著比丘也特別提到，大眾部《摩訶僧祇律》，說到息遍身(第三特勝)後是「捨」身行(第四特勝)，而非「息」身行，這兩種敘述是互補作用，說到修行的同一個面向，因為這個階段的人出息正是由於「捨」的態度而引生。<sup>264</sup>

## 二、受念處之「除心行」

受念處的四個特勝：喜，樂，心行，除心行或捨心行<sup>265</sup>。「除心行」是受念處的最後一個修習方法，修習者覺知喜、樂所引生的樂受，有世俗與非世俗的感受，特別是禪定時的樂受，若從「受」生起執取禪定的經驗與感受，行者要覺知它並捨棄它，才能令心安穩。《成實論》也提到「除心行者，行者見從受生貪，過除滅故心則安隱。亦滅除麤受，故說除心行。」<sup>266</sup>因此，除心行中也看到棄捨與覺知、覺受的關係，由此在連結下一個特勝及心念處。

## 三、心念處之「令心解脫」

心念處的四個特勝：覺知心，心悅，心定，令心解脫。「令心解脫」<sup>267</sup>

---

262 《舍利弗阿毘曇論》卷二十八〈定品〉：「何謂學除身行出息、學除身行入息？身行謂出息入息有麤有細。云何麤身行？若掉動，是名麤身行。云何細身行？若寂靜，是名細身行。如比丘以細身行調伏麤身行，降勝除出。」CBETA2021.Q4,T28,no.1548,p.706b15-18。

263 《成實論》卷十四〈出入息品〉：「除身行者，行者得境界力，心安隱故麤息則滅，爾時行者具身憶處。」CBETA2021.Q4,T32,no.1646,p.355c27-28。

264 無著比丘著；釋心承、劉雅詩、呂文仁譯，《從比較的觀點看念住的實修方法》，頁260。

265 《摩訶僧祇律》卷四：「入息意行捨時知入息意行捨，出息意行捨時知出息意行捨。」CBETA2019.Q3,T22,no.1425,p.254c23-24。

266 《成實論》卷十四，CBETA 2019.Q3,T32,no.1646,p.356a5-7。

267 「心解脫/解脫心(SA)」，南傳作「使心解脫著」(vimocayaṃ cittaṃ)，菩提比丘長老英譯為「使心釋放著」(Liberating the mind, SN.51.3)。按：《清淨道論》說，以初禪心從[五]蓋、以第二禪從尋伺、以第三禪從喜、以第四禪心從苦樂脫離、解脫(mocento vimocento)，或

是心念處第四階段的修習方法。關於「令心解脫」的修習方法，南傳與漢傳之論疏各有不同之觀點：

(一)《清淨道論》的解釋是，修習者於初禪時令心解脫於五蓋，於第二禪時令心脫離解脫於尋伺，於第三禪時令心解脫於喜，以第四禪令心脫離解脫於苦與樂；又或者修習者於諸禪定中出定之後，思惟與禪相應的心是可滅、可壞的，於此隨觀的剎那，以無常觀令心脫離解脫於常想，以苦觀令心解脫於樂想，以無我觀令心解脫於我想，以厭離觀令心解脫於喜愛，以離欲令心解脫於欲，以滅觀令心解脫於集，以捨遣觀令心脫離解脫於執持。<sup>268</sup>

(二)依漢傳典籍《大乘義章》說，行者在修習禪定時，令心捨離昏沉掉舉，名為「令心解脫」。<sup>269</sup>

(三)此外，關於令心解脫，無著比丘認為，十六特勝「心」解脫的概念不

---

出那些禪定後觸知(sammasati)與禪定聯結的心滅盡、消散，在毘婆舍那剎那(vipassanākkhaṇe)，他以無常隨觀，心從常想脫離、解脫，以苦隨觀，心從樂想脫離、解脫，以無我隨觀，心從我想脫離、解脫，從歡喜以厭隨觀、從貪以離貪隨觀、從集以滅隨觀、以斷念隨觀，心從執取脫離而吸氣與呼氣(paṭinissaggānupassanāya ādānato cittam mocento assasati ceva passasati ca, 8.235)。莊春江工作站：阿含經南北傳對讀 <https://agama.buddhason.org/SA/SA0803.htm>(2022/3/25)。

268 覺音著、葉均譯，《清淨道論》，2011年，頁289。

「以初禪令心脫離解脫於五蓋，以第二禪（令心脫離解脫於）尋伺，以第三禪（解脫）於喜，以第四禪令心脫離解脫於苦與樂；(2) 或者（比丘）既於彼等諸禪入定而出定之後，思惟那與禪相應的心是可滅的可衰壞的，當他在這樣觀的剎那，以無常觀令心脫離解脫於常想，以苦觀（令心解脫）於樂想，以無我觀（令心解脫）於我想，以厭離觀（令心解脫）於喜愛，以離欲（令心解脫）於欲，以滅觀（令心解脫）於集，以捨遣觀令心脫離解脫於執持，出息與入息。所以說「為學令心解脫 我將出息入息」。

269 《大乘義章》卷十六：「令心脫者。若離沈掉心則調停捨離二邊。名令心脫。」CBETA 2021.Q4,T44,no.1851,p.771c22-23。

須視為絕對，而是可以單純的解釋為，任何暫時形式的從內心諸蓋<sup>270</sup>或不善法中解脫。<sup>271</sup>

相較之下，《清淨道論》認為令心解脫是在禪定的過程中，解脫各種不同層次的禪定所生起的煩惱、尋伺、或喜樂等感受，當覺知那些禪定的經驗，是由心所產生的結果，覺知是緣起法是無常應當捨離。而《大乘義章》的說法較集中在，捨離禪修時的昏沉與掉舉。而無著比丘的看法與《清淨道論》說法較為相近。筆者認為，禪修中的經驗並非一時生起的概念，而是透過認知的訓練，及在非禪定時與知道無常法是真理，並連結禪修經驗覺知心所生起的煩惱是生滅、無常法，而從中得到暫時的解脫。

#### 四、法念處之「觀棄捨」

法念處的四個隨觀特勝：在相關文獻中，存在著兩個十六特勝最後四個隨觀的版本，分別為：(一)觀察無常—觀察斷—觀察無欲—觀察滅。(二)無常—離欲—滅—棄捨。當中的差異性是來自於傳本及部派的關係。<sup>272</sup>儘管如此，筆者仍然較認同「觀棄捨」於十六特勝之中。因從十六特勝與四念處的連結來說，身念處有「除諸身行」捨去羶重的身行。受念處有「除心行」捨去禪定時所感受到的喜、樂。心念處有「令心解脫」捨去禪定時由內心所生起的諸蓋或不善法。所以法念處理應有「觀棄捨」。

世尊將十六特勝最後四個隨觀歸於法念處，是因為相對於身、受、心念處來說是更進階的禪修階段，依據《清淨道論》<sup>273</sup>從隨觀無常即是觀五

---

270 五蓋：貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑這五種覆蓋心識、阻礙善法發生的煩惱。

271 無著比丘著；釋心承、劉雅詩、呂文仁譯，《從比較的觀點看念住的實修方法》，頁 261。

272 請參閱本文第四章「觀棄捨」之定位及意涵，頁 93。

273 覺音著，葉均譯，《清淨道論》，2011 年，頁 279。

「(十三)『觀無常』——在此句中，當先知無常，知無常性，知無常觀，知觀無常者。這裡的『無常』即五蘊。何以故？因(五蘊的)自性生、滅、變易之故。『無常性』即彼等



蘊是生滅法應當捨離。隨觀離欲即是滅盡離欲及究竟離欲兩種法，滅盡離欲是止息一切是間現象的那剎壞滅；究竟離欲所指的是涅槃。隨觀滅也如隨觀離欲所說。「觀棄捨」特別對於 1.棄捨有為法，及 2.看到有為法的過失而進入涅槃，所以說有兩種棄捨。又《釋禪波羅蜜》<sup>274</sup>解釋「觀棄捨」即具二種棄捨，一者根本棄捨，即是棄捨諸有為法。二者涅槃棄捨，即永棄生死故云觀棄捨，行者爾時深觀棄捨即便得悟三乘涅槃。於此可看出南傳《清淨道論》說明第十六特勝「觀棄捨」的修習，除了棄捨有為法，也因為看到有為法的過失而進入涅槃，反之漢傳《釋禪波羅蜜》，對於第十六特勝「觀棄捨」的修習，棄捨有為法，更棄捨涅槃，進而悟入三乘涅槃，這兩部論疏的說法，賦予了修習者不同的導向。

從十六特勝與身、受、心、法念處的連結中，可看出獨特的循環特性，這樣的循環性是讓行者反覆覺知五蘊身、心，乃至世間、出世間的種種現象都有著生滅、無常的共同性，因為生滅、無常所以應當捨離。

此外《達摩多羅禪經》提到，安般念具慧性與捨性，引經如是說：

---

（五蘊）的生、滅、變易，或（五蘊的）生已又無；即（彼等五蘊）不停止於（生）的狀態而以剎那滅而滅的意思。『無常觀』即於無常性的色等而觀無常。『觀無常者』即具有那無常觀的人。故如是（觀無常）而出息入息者，此為『學觀無常我將出息入息』。（十四）『觀離欲』在此句中，有滅盡離欲與究竟離欲的二種離欲。『滅盡離欲』是諸行的剎那壞滅；『究竟離欲』是涅槃。『觀離欲』是觀彼兩種而起毗鉢舍那（觀）與道的。具足觀彼二種（離欲）而出息入息者，為『學觀離欲我將出息入息』。（十五）『觀滅』一句也是同樣的。」

274 《釋禪波羅蜜》卷七：「十六觀棄捨者此對非想。所以者何？非想是兩捨之對治，從初禪以來但有遍捨，無有兩捨，故未與棄捨之名。今此非想既有雙捨有無故名棄捨，亦以此定，是捨中之極，故最後受名。若凡夫得此定時調為涅槃，無有觀慧覺了不能捨離。……爾時即具二種棄捨，一者根本棄捨，二者涅槃棄捨。永棄生死故云觀棄捨，行者爾時深觀棄捨即便得悟三乘涅槃。」

CBETA2021.Q4,T46,no.1916,p.528c2-15。

謂是安般念，無癡智慧性，亦名為捨性。

是則佛所說，當知是慧性，捨根共俱生。<sup>275</sup>

由此得知，慧性即捨性。亦即於一一特勝中皆可行慧觀及棄捨。換言之，慧與捨乃貫穿在十六特勝中，同樣的也貫串在四念處當中，並具互融相攝之關係，因此「捨」跟「慧」是禪修中不可或缺的部分。

另外，無著比丘，引《中部·入出息念經》說，「最後四個步驟觀察無常、無欲、滅、棄捨，是對應法隨觀。進一步說明，這階段行者以智慧覺知貪欲和不滿已斷除而能以捨心來面對一切。又根據《念住經》要捨離貪欲及不滿足必須修習四念處，因此，這樣的斷捨不會只是跟法念處有特定的關係。」<sup>276</sup>也就是說，無常與棄捨的概念是貫串整個四念處。「再從實修的角度來看，無欲可以斷除欲的形式含攝斷，而滅與棄捨是密切相關的。」<sup>277</sup>

因此，身、受、心念處，由捨羸重之身心，後捨羸重之感受，再捨現行煩惱。由此推之，身、受、心念處後之法念處也應有「觀棄捨」，以便捨一切有為法，進入涅槃，天台智者更說明以慧之觀照力，並棄捨凡夫、外道妄認涅槃之非想非非想處，繼任持善慧之觀照力，最後棄捨涅槃，而證入三乘涅槃，於此圓滿十六特勝與四念處修習法門。追溯世尊教導四念處禪修的用意，是開拓修習者通往涅槃的直接要道，而「觀棄捨」得隨觀修習階段，也似乎更貼近世尊的本意，也就是令修習者入聖道的樞紐。

---

275 《達摩多羅禪經》卷一，CBETA,T15,no.618,p.306,c29-p.307,a2。

276 無著比丘著；釋心承、劉雅詩、呂文仁譯，《從比較的觀點看念住的實修方法》，頁 264。

277 無著比丘著；釋心承、劉雅詩、呂文仁譯，《從比較的觀點看念住的實修方法》，頁 262。

## 第二節「觀棄捨」於四禪八定之導向

十六特勝在諸經論中，不只有四念處禪修的結合，相關文獻中也論及四禪八定的對應次第，禪修的重要在於引導行者趣向涅槃，佛教的涅槃有很多取向，有餘涅槃、無餘涅槃等，乃至喬達摩依禪修而解脫，成就佛道。十六特勝是禪修法門之一，而十六特勝修習方法可以引導行者趣向四禪、四處又或者是究竟涅槃，當中第十六特勝「觀棄捨」會是一個重要的樞紐。

### 一、四禪非所依處

從相關的漢譯典籍，《婆沙論》<sup>278</sup>、《坐禪三昧經》<sup>279</sup>、《瑜伽師地論》<sup>280</sup>十六特勝對應禪定次而言，此三部典籍皆以第六特勝「知樂」對應三禪為最高層次。而《善見律》<sup>281</sup>、《解脫道論》<sup>282</sup>，談及十六特勝與四禪之關

---

278 《婆沙論》卷二十六：「復次念入出息者，是欲界持息念。念短息者，是初靜慮。念長息者，是第二靜慮。覺遍身者，是第三靜慮。止身行者，是第四靜慮。又彼經說：我已覺喜入出息，了知我已覺喜入出息。我已覺樂入出息，了知我已覺樂入出息。我已覺心行入出息，了知我已覺心行入出息。我已止心行入出息，了知我已止心行入出息。應知此中覺喜者，觀初二靜慮地喜。覺樂者觀第三靜慮地樂。」CBETA2021.Q4,T27,no.1545,p.136b9-12。

279 《坐禪三昧經》卷一：「復次已知身實相，今欲知心數法實相，是故受喜，亦念息入出受樂；亦念息入出是喜，增長名為樂。復次初心中生悅是名喜，後遍身喜是名樂。復次初禪、二禪中樂痛名喜，三禪中樂痛名受樂。」CBETA2021.Q4,T15,no.614,p.275c8-12。

280 《瑜伽師地論》卷二十七：「又於如是阿那波那念勤修行者。若得初靜慮或得第二靜慮時。便作念言。於覺了喜入息出息。我今能學覺了喜入息出息。若得離喜第三靜慮時。便作念言。於覺了樂入息出息。我今能學覺了樂入息出息。第三靜慮已上。」CBETA2021.Q4,T30,no.1579,p.432c24-29。

281 《善見律》卷十一：「入二禪有喜，正入時欲得智慧，以觀自然覺喜，是故用觀覺喜……如是覺喜已。餘句次儀亦如是，此三禪定，便有異、有覺樂，若以四禪定而覺心增訶羅。」CBETA2021.Q4,T24,no.1462,pp.749c15-750a1。

282 《解脫道論》卷七：「是安般念受持地，是受持、是有覺，彼有覺，有觀，有觀地。知喜者是二禪地，知樂者是第三禪地，知心者是第四禪地。」CBETA2021.Q4,T32,no.1648,p.431b13-16。

係時皆認為，覺喜對應二禪，覺樂對應三禪，覺心對應四禪，此一律一論只對應到第九特勝，之後並未提及。即便於此，行者入於四禪，世尊都教導比丘皆應捨離四禪，因為四禪非修習者所依之處，引經證如下：

《中阿含經》：

烏陀夷！比丘離欲、離惡不善之法，有覺、有觀，離生喜、樂，得初禪成就遊。烏陀夷！我說此不得無、不得斷、不得過度。……第二禪成就……不得過度。……得第三禪成就遊……不得過度。……得第四禪成就遊，是謂此中過度。烏陀夷！我說此亦不得無、不得斷、不得過度<sup>283</sup>。<sup>284</sup>

佛陀教導烏陀夷，證得初禪，不應耽著初禪，要捨棄初禪證入二禪。證得二禪者不應耽二禪，要捨棄二禪證三禪。如是證得三禪、四禪都應棄捨，不應耽著。

若依上述經、論而言，十六特勝對應四禪八定的部分，最高止於四禪，十六特勝也僅止於第九特勝，當中沒有對應到四處與第十特勝之後的部分，整個修習階段似乎並未完成。但在《雜阿含經》明確提到，修習安般念可入空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處甚至證入三果。引經如下：

如是修安那般那念，得大果大福利。是比丘欲求第二、第三、第四禪，慈、悲、喜、捨，空入處、識入處、無所有入處、非想非非想入處，具足三結盡，得須陀洹果；三結盡，貪、恚、癡薄，得斯陀含果；五下分結盡，得阿那含果，得無量種神通力，天耳、他心智、宿命智、

---

283 過度有不停留、不耽著之意。

284 《中阿含經》卷五十，CBETA 2021.Q4,T01,no.26,p.743a29-b27。

生死智、漏盡智者。如是比丘當修安那般那念。如是安那般那念，得大果大福利。<sup>285</sup>

那麼，十六特勝之修習止於四禪，顯然不是世尊教導十六特勝的最終目標，如《中阿含經》中，世尊教導烏陀夷，四禪之處不可耽著。另外世尊教導羅睺羅修習安般念後，羅睺羅成就阿羅漢<sup>286</sup>。

## 二、四處非所依處

既然，漢譯典籍只將十六特勝對應到四禪，那麼再看看中土論著是否有更多的可能性。十六特勝對應四禪八定的文獻，目前唯有中土論著天台智者所著的論疏當中出現，其論疏有《釋禪波羅蜜》、《法華玄義》、《摩訶止觀》，以《釋禪波羅蜜》為例：

一、知息入，二、知息出者，此則對於數息。三、知息長短者，對欲界定。四、知息遍身者，對未到地定。五、除諸身行者，對初覺支。六、受喜，對初禪喜支。七、心受樂，對初禪樂支。八、受諸心行者，對初禪一心支。九、心作喜，對二禪內淨喜支。十、心作攝，對二禪一心支。十一、心住解脫，對三禪樂支。十二、觀無常，對四禪不動定。十三、觀出散，對空處。十四、觀離欲，對識處。十五、觀滅，對不用處。十六、觀棄捨者，對非想非非想。……十六觀棄捨者此對

---

285 《雜阿含經》卷二十九，CBETA 2021.Q2,T02,no.99,p.209b2-13。

286 《增壹阿含經》卷七：「羅云！能修行安般者，則無愁憂惱亂之想，獲大果報，得甘露味。爾時，……羅云，……出息長，亦知息長，……若息從心入，亦復知從心入……遊於初禪……遊於二禪……遊於三禪……遊於四禪……自識宿命無數劫事……彼復以天眼清淨……復更施意，成盡漏心……已得解脫，便得解脫智：生死已盡，梵行已立，所作已辦，更不復受有。如實知之。是時，尊者羅云，便成阿羅漢。」

CBETA2021.Q4,T02,no.125,p.582a22-c5。

非想。所以者何。非想是兩捨之對治。從初禪以來但有遍捨無有兩捨故。未與棄捨之名。今此非想既有雙捨有無故名棄捨。亦以此定是捨中之極故最後受名。若凡夫得此定時謂為涅槃。無有觀慧覺了不能捨離。今明棄捨者得此定時。……爾時，即具二種棄捨：一者根本棄捨，二者涅槃棄捨，永棄生死，故云觀棄捨。行者爾時深觀棄捨，即便得悟三乘涅槃。<sup>287</sup>

論疏中很清楚地從，第十三特勝觀出散對應「空無邊處」，第十四特勝觀離欲對應「識無邊處」，第十五特勝觀滅對應「無所有處」，第十六特勝觀棄捨對應非想非非想處。然而，天台智者特別解釋「觀棄捨」對應「非想非非想處」說，觀棄捨具有「根本棄捨」及「涅槃棄捨」，根本棄捨是棄捨一切有為法，因為有為法是生滅法、是無常法，因此應當棄捨。另外，涅槃棄捨是妄認非想非非想處是涅槃，應當棄捨。在《中阿含經》中世尊多處提到，證得「四處」應當棄捨，引經如下：

《中阿含經》：

彼比丘復作是念：「我此清淨捨，依無量空處者，故是有為。若有為者，則是無常，若無常者，即是苦也。若是苦者，便知苦，知苦已，彼此捨不復移入無量空處。我此清淨捨，依無量識處、無所有處、非有想非無想處者，故是有為。若有為者，則是無常，若無常者，即是苦也。若是苦者，便知苦，知苦已，彼此捨不復移入無量識處、無所有處、非有想非無想處。」<sup>288</sup>

---

287 《釋禪波羅蜜》卷七，CBETA 2021.Q4,T46,no. 916,pp.526b18-528c16。

288 《中阿含經》卷四十二，CBETA 2021.Q4,T01,no.26,p.691c17-29。

比丘知空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處皆是有為法，是無常應當捨離。

又《中阿含經·小空經》：

復次，阿難！比丘若欲多行空者，彼比丘莫念地想，莫念無量空處想，當數念一無量識處想。彼如是知，空於地想，空無量空處想，然有不空，唯一無量識處想……彼比丘莫念無量空處想，莫念無量識處想，當數念一無所有處想……若有疲勞，因無量空處想故，我無是也……彼比丘莫念無量識處想，莫念無所有處想，當數念一無想心定……阿難！是謂行真實、空、不顛倒也。「彼作是念：『我本無想心定，本所行、本所思，若本所行、本所思想者，我不樂彼，不求彼，不應住彼，如是知、如是見，欲漏心解脫，有漏、無明漏心解脫，解脫已，便知解脫，生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。』<sup>289</sup>

從經文中得知，世尊善巧告阿難及諸比丘，證入空無邊處時是空，應入識無邊處是不空，當比丘證入識無邊處時再說不空，令捨識無邊處證入無所有處，乃至無想心定，此時再說不空令捨無想心定，證入阿羅漢。由此輾轉相捨令比丘證入更高的階位。

### 三、「觀棄捨」一出三界

因此，天台智者在《釋禪波羅蜜》、《法華玄義》、《摩訶止觀》強調第十六特勝「觀棄捨」棄捨「非想非非想處」<sup>290</sup>，因四禪八定是共外道法，

---

289 《中阿含經》卷四十九，CBETA 2021.Q4,T01,no.26,p.737b12-c21。

290 (1) 釋印順，《般若經講記》，新竹：正聞出版社，1981年，頁35。

「非想非非想，即雖沒有粗想——非有想，但還有細想——非無想；還取著三界想」

(2) 釋印順，《大乘起信論講記》，1981年，頁379。提到：「得無色界定，即使得了非

所以凡夫、外道妄認此禪定是涅槃，故應棄捨，又未出三界之故，行者應當再深觀此第十六特勝「觀棄捨」，便能出離三界。世尊說修習安般念可成就阿羅漢，此為聲聞乘所嚮往的修道成就與境界。但，很顯然的，第十六特勝「觀棄捨」並非只是讓行者導向阿羅漢的成就，更可能讓菩薩乘行者導向一佛乘的進路。

### 第三節 「觀棄捨」—入菩薩乘之關鍵

從漢譯典籍乃至中土論著，文獻中對於十六特勝的修習目的，都是令行者於中觀無常、生滅、棄捨，最後達到出離。透過文獻的梳理，也能看出十六特勝的修習方法是靈活且善巧的法門，依行者根器來說有頓、漸的特性存在，又依最終達成的修習目標而言，站在聲聞乘的立場最終能令成就阿羅漢，又行菩薩乘的行者，修此法門能令出離三界，甚至令入一佛乘。成就阿羅漢的經證及文獻不計其數，因此筆者將針對第十六特勝「觀棄捨」是契入大乘及入三乘涅槃的關鍵做更詳細的梳理。

第十六特勝「觀棄捨」，並非所有相關十六特勝的典籍都有提及到。如《雜阿含經》並未將觀棄捨列為十六特勝之一，然而在巴利《相應部》及《中部》經典，在談及十六特勝時卻可見觀棄捨之名，此為傳本之差異，當中也涉及部派的傳統。<sup>291</sup>其次，觀棄捨於相關的漢譯典籍乃至中土祖師論疏，都有不同的解釋，但終究還以「觀棄捨」為修習之核心。棄捨有為法，因有為法是生滅法，無常法所以應棄捨，在《阿含經》中世尊也多處提到，佛弟子證得四禪四處都應棄捨，是因為四禪四處是有為法不可得。

---

想非非想定，無色界繫的煩惱，還是不能斷盡。世間定是不離三界的見、愛煩惱，所以繫屬三界，不得出離。這都是世間三昧，四禪、四無量、四無色等定，都是共於世間外道的。」

291 請詳參本文，第四章觀棄捨之定位及義涵，頁 93。



那麼棄捨之後除了「生死已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有」成就阿羅漢之外，在《修行道地經》更說十六特勝中的第十六特勝是，「棄捨」三界而得解脫，又天台智者的論疏中，特別指出「觀棄捨」乃悟入三乘涅槃之關鍵。引經證如下：

《修行道地經》

何謂見趣道數息即自知？見息出滅處，觀是以後，心即離塵，以離、無欲，棄於<sup>[25]</sup>三處，志即解脫，將護此意是為數息。出息入息如是，為十六<sup>[1]</sup>將勝之說。<sup>292</sup>

在《修行道地經》中「見趣道數息即自知」，是第十六特勝之名稱，在本文第四章分析過不具觀棄捨之名，<sup>293</sup>但具足棄捨之涵義，「見趣道數息即自知」便是其中之一。經中明示，見出入息是生滅法，既是生滅法也是無常法，知是有為法應遠離、不耽著，棄捨三界趣向解脫。棄捨三界即是出離欲界、色界、無色界，棄捨三界便離生死流轉。因此第十六特勝，依《修行道地經》說棄捨三界，經中沒有特別說明是證入阿羅漢，但依大乘禪法來說菩薩也是棄捨三界，那麼第十六特勝「見趣道數息即自知」似乎可說是轉入大乘的關鍵。天台智者也在其論疏中持相同的看法，將在下文「契入大乘之要」中做更進一步的討論。

---

292 《修行道地經》，CBETA,T15,no.606,p.216,c26-p.217,a1。[25]三處= 三界【宋】【元】【明】  
【宮】。[1]將勝=特勝【宋】【元】【明】【宮】。

293 請詳見本文，第四章觀棄捨之定義及意涵，頁93。

## 一、兩捨之異同

嚴格來說，觀棄捨證入三乘涅槃，也是趣入大乘的關鍵，以天台智者的論著最為豐富及詳細，也因為如此，隋朝之後十六特勝相關述說，皆以天台智者為首。天台智者的論疏中，特別指出第十六特勝「觀棄捨」具兩種棄捨，一者根本棄捨，二者涅槃棄捨。雖然，《清淨道論》在第十六特勝「觀棄捨」也解釋為兩種捨，但內容上頗有差異，引經如下：

天台智者論疏引《釋禪波羅蜜》為例

### (一)《釋禪波羅蜜》：

十六觀棄捨者，此對非想。所以者何？非想是兩捨之對治，從初禪以來但有遍捨無有兩捨，故未與棄捨之名。今此非想，既有雙捨有、無，故名棄捨，亦以此定是捨中之極，故最後受名。若凡夫得此定時，謂為涅槃。……爾時，即具二種棄捨：一者根本棄捨，二者涅槃棄捨、永棄生死，故云觀棄捨。行者爾時深觀棄捨，即便得悟三乘涅槃。<sup>294</sup>

### (二)《清淨道論》：

有遍捨捨遣及進入捨遣兩種，捨遣是觀的一種方式，故名捨遣觀。觀被稱為遍捨捨遣及進入捨遣，是：因為棄捨五蘊及諸行的煩惱（以上為遍捨捨遣）；因為看見有為法的缺失及朝向「與有為法相反的」涅槃而入涅槃（以上為進入捨遣），故說遍捨捨遣及跳入捨遣。<sup>295</sup>

首先，梳理《釋禪波羅蜜》及《清淨道論》所談的「觀棄捨」具兩捨的內

---

294 《釋禪波羅蜜》卷七，CBETA 2021.Q4.T46,no.1916,p.528c2-15。

295 覺音著、葉均譯，《清淨道論》，2011年，頁279。

容，《釋禪波羅蜜》說「觀棄捨」具「根本棄捨」與「涅槃棄捨」兩捨，根本棄捨是棄捨非想非非想定，因是無常法也是有為法故不可得，另外「涅槃棄捨」是棄捨涅槃，菩薩乘弟子不證入阿羅漢，應行菩薩道，故棄捨涅槃，於此悟入三乘涅槃。又《清淨道論》說「觀棄捨」有「遍捨捨遣」及「進入捨遣」，「遍捨捨遣」是遍捨一切有為法，「進入捨遣」是見有為法的過失，所以進入涅槃。兩部論疏說「觀棄捨」具兩捨，此中有異同之處：

(一)相同之處：

《釋禪波羅蜜》「根本棄捨」一棄捨非想非非想處(有為法)。

《清淨道論》「遍捨捨遣」一遍捨有為法。

(二)差異之處：

《釋禪波羅蜜》「涅槃棄捨」一棄捨生死，生死自在，於三界中出入無礙一悟得三乘涅槃。

《清淨道論》「進入捨遣」一見有為法的過失一進入涅槃。

由此得知，兩部論疏皆說「觀棄捨」具兩捨義，棄捨有為法是共同之處，而《釋禪波羅蜜》「涅槃棄捨」在深觀棄捨即能悟入三乘涅槃，也就是聲聞涅槃、緣覺涅槃與菩薩涅槃，此為菩薩思想之說。而《清淨道論》「進入捨遣」是進入涅槃，也就是證入阿羅漢聖道。

## 二、契入大乘之要

漢譯典籍多處提到十六特勝能成就聖道，就聲聞乘而言成就阿羅漢的結果是無庸置疑。除此之外，天台智者論書中更提到「觀棄捨」若能深觀者能悟入三乘涅槃，這似乎讓十六特勝之法門與大乘有所接軌，也使其法門有更靈活及善巧的功能，引論疏如下：

1. 《釋禪波羅蜜》：

十六觀棄捨者，此對非想。所以者何？非想是兩捨之對治，從初禪以來但有遍捨無有兩捨，故未與棄捨之名。今此非想，既有雙捨有、無，故名棄捨，亦以此定是捨中之極，故最後受名。若凡夫得此定時，謂為涅槃。……爾時，即具二種棄捨：一者根本棄捨，二者涅槃棄捨、永棄生死，故云觀棄捨。行者爾時深觀棄捨，即便得悟三乘涅槃。此事如須跋陀羅，佛令觀非想中細想即便獲得阿羅漢果。<sup>296</sup>

2. 《六妙法門》：

隨為妙門者，行者因隨息故，即能出生十六特勝。……十六觀棄捨。云何觀棄捨？此觀破非想處惑。所以者何？凡夫修非想時，觀有常處如癱如瘡，觀無想處如癡也。第一妙定名曰：非想。作是念已，即棄捨有想無想，名非有想非無想。故知非想即是兩捨之義。今佛弟子觀行破折，義如前說。是故深觀棄捨，不著非想能得涅槃。<sup>297</sup>

3. 《法界次第初門》卷一：

十六觀棄捨修特勝者，離無所有，修非有想非無想定時，即自以智觀察所修之法，能修之心，是故若發非想定時，即觀照分明。知非想處兩捨之定，猶有細想，四眾和合而有虛誑不實，非是涅槃安樂真法，則心不愛著。特勝行者，若於地地修觀照了，則地地之中顛倒不起，心不染著，隨其因緣會處，即於是地，發真無漏，證三乘道。略辨特勝竟。言少則意難見。讀者必須細心比類令知地地之中。與根本禪四

---

296 《釋禪波羅蜜》卷七，CBETA,T46,no.1916,p.528。

297 《六妙法門》卷一，CBETA,T46,no.1917,p.549,b11-23。

空證定。一往雖同。而觀慧有別也。<sup>298</sup>

《釋禪波羅蜜》、《六妙法門》、《法界次第初門》都是智者大師早期著作。《釋禪波羅蜜》中解釋觀棄捨時，不只提到棄捨非想非非想處定，更提到觀棄捨具二種棄捨，一者根本棄捨，乃棄捨非想非非想處定，即成就阿羅漢。二者涅槃棄捨、棄捨生死，生死自在，於三界中出入無礙，即悟得三乘涅槃<sup>299</sup>。又《六妙法門》中解釋觀棄捨乃棄捨非想非非想處定，以深觀此非想非非想處定，是無常、生滅法，不應執著，亦與外道之共法，佛弟子應棄捨此定，如世尊教須跋陀羅，斷非非想處或能得阿羅漢。再者《法界次第初門》，解釋觀棄捨提到，修習特勝者，捨離無所有處定，修非想非非想處定時，須以智慧觀察非想非非想定，乃無常、生滅法，為凡夫、外道所修，此定非涅槃之法，故應棄捨。又，十六特勝能隨眾生之根機，地地修觀，由觀照力故不起顛倒，心不耽著，修習者隨善根發露，於是地中發無漏心，能證聲聞、緣覺、菩薩，三乘之道。利根者可頓修，於地地中，覺知無常生滅法，心不耽著，棄捨有為法，便能於任何一個特勝中，悟入三聖之道。鈍根者次第修，須依十六個階段次第而修，直至最後非想非非想處定時，以慧觀照非想非非想處定，乃生滅法，虛誑不實，棄捨非想非非想處定而成就三乘道。

由論疏中可看出，智顛大師在早期的著作中，已將「觀棄捨」導入菩薩乘，乃至後期著作，亦如是說。換句話說，智顛大師認為，「觀棄捨」乃

---

298 《法界次第初門》卷一，CBETA 2021.Q4,T46,no.1925,p.674b24-c5。

299 《華嚴經內章門等雜孔目章》卷四：「三乘涅槃，有其五種：一、無住處涅槃，二、自性涅槃，三、方便淨涅槃，四、有餘涅槃，五、無餘涅槃。無住者，智慧相導，無住著故，此義通因果。性淨者，本有故，寂滅故。方便淨者，藉緣修故，涅槃同前釋。有餘者，有餘應化，未窮盡故。無餘者，法身無餘，順寂滅故。」CBETA, T45, no. 1870, p. 581, b23-29。

是聲聞乘轉入菩薩乘之關鍵。且明末清初之後的中土論著<sup>300</sup>攸關觀棄捨之說，大都引用智者大師的論說。

值得一提的是，同樣在《六妙法門》當中，智者大師提出，數息法門亦能證三乘涅槃，引文說明如下：

依數為妙門：行者因數息故，即能出生四禪、四無量心、四無色定，若於最後非非想定，能覺知非是涅槃，是人必定得三乘道。何以故？此定陰、界、入和合故有，虛誑不實。雖無麤煩惱，而亦成就十種細煩惱。知已破折不住不著，心得解脫，即證三乘涅槃故。此義如須跋陀羅，佛教斷非非想處惑，即便獲得阿羅漢果。<sup>301</sup>

修習數息法門，能生四禪、四無量心、四無色定，若於最後非想非非想處定，覺知非想非非想處定，是因緣和合之生滅法，亦不真實，於中不住、不著，心得解脫，即證三乘涅槃故。就如須跋陀羅，佛教斷非非想處惑，即便獲得阿羅漢果。

數息法與十六特勝，皆能成就三乘涅槃。當中不同之處為，數息法乃緣數息觀，而成就種種禪定，於最後非想非非想處定，以覺知此定非涅槃，不住、不著，心得解脫，即成就三乘涅槃。而修習十六特勝者，鈍根者，須依十六個階段，次第修習。利根者，可於一一特勝修觀，觀一切法皆是無常生滅，便能於所觀之特勝中入無常特勝，若覺之無常法階應棄捨便入

---

300 《涅槃經疏私記》卷五[唐]道暹述，CBETA,X37,no.661,p.215。

《涅槃經疏三德指歸》卷十[宋]智圓述，CBETA,X37,no.662,p.485)。

《楞嚴經圓通疏》卷五[元]惟則會解[明]傳燈疏，CBETA,X12,no.281,p.818。

《大明三藏法數》卷第三十四[明]一如奉敕編纂，CBETA,P182,no.1615,p.822。

《毗尼止持會集》卷五[清]金陵寶華山弘律沙門讀體，CBETA,X39,no.709,p.343。

《毗尼關要》卷三[清]金陵寶華山律學沙門德基輯，CBETA,X40,no.720,p.507。

301 《六妙法門》卷一，CBETA,T46,no.1917,p.549,b4-11。

觀棄捨勝特，於觀棄捨再入深觀，則悟入三乘涅槃。但，無論是鈍根、利根者，最後，於非想非非想處定時，終究還須藉由觀棄捨來，棄捨非想非非想處定，即凡夫、外道誤認之涅槃，即能悟入三乘涅槃。換句話說，若十六特勝中無觀棄捨之階段，則無法證得三乘涅槃。因此，筆者認為，十六特勝中必須要有觀棄捨，這樣的修習不只將聲聞乘行者導向成就阿羅漢，也是將此法門契入大乘的關鍵，讓修習菩薩乘行者成就一佛乘。

## 第四節 小結

第十六特勝「觀棄捨」於十六特勝的重要性在於，將棄捨的概念貫串在四念處之中，身念處有「除身行」，知出入息乃至身體的體驗，都是無常、生滅法應棄捨。受念處有「除心行」，覺知世俗乃至非世俗的感受，是生滅法，無常法應捨離。心念處有「心作解脫」，禪定中的經驗現像是有為法，應棄捨。因此法念處應由「觀棄捨」來棄捨一切有為法，將捨貫串整個十六特勝，與四念處的修習。又於四禪八定中，「觀棄捨」的導向讓行者更向上一著，從證入初禪、二禪、三禪乃至四禪，世尊教導都應當棄捨，因為還有更高的禪修階段四處，當行者證入空無邊處、識無邊處、無所有處、乃至非想非非想處，世尊亦說應當捨，因為是有為法、不可得所以應當捨。最後《阿含經》多處提到修習十六特勝能證入阿羅漢，而天台智者將十六特勝的「觀棄捨」視為契入大乘的關鍵，《釋禪波羅蜜》、《六妙法門》、《法界次第初門》最後都以觀棄捨，棄捨非想非非想處定，而成就無漏禪，證三乘道。



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts



## 第六章 結論

從初期聖典的開演、部派論書乃至大乘論疏，關於十六特勝的禪修方法又或者說出入息念，都是佛教每個階段不可或缺的禪修法門之一，承襲世尊成道之路，也讓安般念的修習方法更加靈活運用在各個不同的世代，不同的傳承，不同的修習者身上。每一個修習法門都有其所緣的境界，而十六特勝的所緣境正是出、入息念，是一個以出、入息念而成就解脫的法門。

本文研究主題側重於十六特勝之「觀棄捨」的探究，論述「觀棄捨」是十六特勝中不可或缺的修習。十六特勝與四念處禪修的結合，先以透過覺察一切有為法之現象即是無常；後以觀棄捨來捨此有為法。就如鳥之雙翼，缺一不可。又十六特勝缺少觀棄捨則與凡夫、外道禪無所差別，因有「觀棄捨」的存在，才能有別於共外道之禪定，也就是說，十六特勝有觀棄捨便能成就阿羅漢，甚至成就三乘涅槃。本文的研究成果，依據各章節的主題串聯，可以總結如下。

就漢譯文獻中，從初期聖典，乃至部派論書，對安般念多用實修的方式敘述其法門。其略可分為三方面來說明：**1.**在初期聖典《阿含經》中，較多於世尊教導弟子修習安般念，從出、入息念開始乃至觀察滅盡，是中共有十六個階段，並且說明此法門能成就四念處、七覺支及聖道。**2.**就律藏來說，比較偏重說明世尊教導安那般那的由來，這是因為比丘們修習不淨觀，未能離欲反而以自了身命，尋求解脫的過患而說安般念。**3.**當安般念發展到部派佛教時期，便開始提出各部派不同之立場，如安般念是依身轉或依心轉等問題。

除從文獻探討十六特勝之修習之外，更利用「CBETA Online 詞彙搜尋

與分析」的科技功能，得知漢譯典籍及中土論著使用六個詞彙之數據「十六特勝」有 65 筆，使用於南北朝典籍最多，佔有 44 筆。「十六勝行」有 8 筆。「十六分」為 5 筆。「十六行」為 24 筆。「十六勝」為 2 筆。「十六事」為 5 筆。又從時間前後順序來看，(1)「十六勝」(2)「十六事」(3)「十六特勝」(4)「十六行」及「十六分」同時出現(5)「十六勝行」。再從地理空間來看，最東，今南京市秦淮區的建初寺，為三國·康僧會譯《六度集經》「十六事」之處。最西，今南京市玄武區的草堂寺，為東晉·鳩摩羅什譯《大智度論》「十六行」之處。最北，今河北省臨漳縣，為南北朝·般若流支譯《正法念處經》「十六特勝」之處。最南，今廬山，為東晉·佛陀拔陀羅譯《達摩多羅禪經》「十六行」之處。藉科技的數據與應用，更能掌握十六特勝於時空之脈絡與運用。

十六特勝是不純然只有定，而且還具備觀行在一一特勝之中。之所以能將十六個修習的階段稱為十六特勝，是因為它除了能具足四禪八定之外，從出、入息念開始，在一一特勝中，如果還能以慧來觀有為法即無常、生滅法，也不執著於有漏的禪定，當中能修又能棄捨，不隨有、不偏空遠離二邊，便能證入三乘涅槃因此名為特勝。又，修習十六特勝者，從時間上及行門上都可頓修或次第修，利根者，可頓修；鈍根者，次第修。

「觀棄捨」之修習方法，並非所有典籍都列入於十六特勝當中，經爬梳整理比對後得知，(1)傳本不同：漢譯《雜阿含·803 經》關於十六特勝之修習並無觀棄捨在內，對應之巴利《相應部·入出息相應》經典，十六特勝修習是有觀棄捨之名，因此，乃為傳本不同之因素。(2)部派修習之別：說一切有部與大眾部之典籍，關於十六特勝之修習中，並無觀棄捨之方法，而上座部相關之典籍，十六特勝中有觀棄捨之修習方法。因此，導致十六特勝中，有無「觀棄捨」的說法也有差異之處。十六特勝的「觀棄捨」，與經、論中所提到的「捨」是有異同之處。以行捨、捨念清淨、捨覺支或捨

無量心，為探討對象，當中的「捨」都是以平等性為基礎。然而，十六特勝中的「觀棄捨」是一個棄捨、捨離的觀行法門，與連接涅槃有緊密的關係。

整個十六特勝法門，能入菩薩乘及有別於外道禪定的關鍵在於「觀棄捨」，此中，利根者，修此法門可頓修，鈍根者，次第而修，但，最後還須藉由觀棄捨來棄捨一切有為法，並棄捨四禪八定中，最後的非想非非想處定，也因為捨此凡夫、外道妄認之涅槃，而能證阿羅漢。最後，行者如果以慧深「觀棄捨」，棄捨涅槃、棄捨生死，生死自在，於三界中往返無礙，即悟入三乘涅槃。此乃觀棄捨之功用。因此，「觀棄捨」為十六特勝中不可或缺之觀行。

禪定並非佛教所特有的修行法門，四禪八定就是與外道禪的共法。印度瑜伽派也從調息開始，控制呼吸，然後達到定。道家也從練氣來修元氣，以成仙。<sup>302</sup>儒家也說，知止而定，定而能靜，乃至最後能得到至善的最高境界。上述各家所說的定都還屬有為法的範疇。佛教則不然，佛教講禪定的目的不僅僅是斷煩惱，更要脫離三界，而十六特勝不僅能別於外道禪，更能證得三乘涅槃。

在本文研究中，筆者因礙於語言問題，僅能梳理漢譯典籍及中土論著中關於十六特勝之「觀棄捨」的相關文獻，唯版本比對略涉巴利《相應部》及《中部》典籍。因此，關於本文的未來展望，筆者認為可以再針對巴利相關文獻，再深入做更多的探討，以便能與漢譯典籍進行相關比較研究。另外，筆者在研究中發現，漢譯典籍中關於十六特勝的句型運用及排列順序，尚有許多部分有

---

302 參南懷瑾講述《禪與生命的認知初講》，頁 155-157。

待釐清，這些都是未來可再做進一步研究的論題。



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

# 引用文獻

## 一、原典文獻

### (一)、漢譯佛典

CBETA 電子佛典系列。中華電子佛典協會。2016 版。

《中阿含經》，T01, No. 26。

《雜阿含經》，T02, No. 99。

《增壹阿含經》，T02, No. 125。

《出曜經》，T04, No. 212。

《金剛般若波羅蜜經》，T08, No. 235。

《大寶積經》，T11, No. 310。

《大般涅槃經》，T12, No. 375。

《佛說彌勒下生經》，T14, No. 453。

《佛說大般守意經》，T15, No. 602。

《修行道地經》，T15, No. 606。

《坐禪三昧經》，T15, No. 614。

《達摩多羅禪經》，T15, No. 618。

《佛說大乘隨轉宣說諸法經》，T15, No. 652。

《佛說決定義經》，T17, No. 762。

《大方廣圓覺修多羅了義經》，T17, No. 842。

《彌沙塞部和醯五分律》，T22, No. 1421。

《摩訶僧祇律》，T22, No. 1425。

《四分律》，T22, No. 1428。

《十誦律》，T23, No. 1435。

《善見律毘婆沙》，T24, No. 1462。

《阿毘達磨集異門足論》，T26, No. 1536。  
《阿毘達磨法蘊足論》，T26, No. 1537。  
《阿毘達磨大毘婆沙論》，T27, No.1545。  
《阿毘曇毘婆沙論》，T28, No.1546。  
《舍利弗阿毘曇論》，T28, No.1548。  
《雜阿毘曇心論》，T28, No. 1552。  
《五事毘婆沙論》，T28, No. 1555。  
《阿毘達磨俱舍論》，T29, No. 1558。  
《阿毘達磨順正理論》，T29, No. 1562。  
《阿毘達磨藏顯宗論》，T29, No. 1563。  
《瑜伽師地論》，T30, No. 1579。  
《成唯識論》，T31, No. 1585。  
《大乘阿毘達磨雜集論》，T31, No. 1606。  
《成實論》，T32, No. 1646。  
《解脫道論》，T32, No. 1648。  
《大乘起信論》，T32, No.1666。  
《妙法蓮華經玄義》，T33, No. 1716。  
《俱舍論記》，T41, No. 1821。  
《瑜伽論記》，T42, No. 1828。  
《大乘義章》，T44, No. 1851。  
《釋禪波羅蜜次第法門》，T46, No. 1916。  
《六妙法門》，T46, No. 1917。  
《法界次第初門》，T46, No. 1925。  
《緇門警訓》，T48, No. 2023。  
《一切經音義》，T54, No. 2128。  
《翻梵語》，T54, No. 2130。

- 《楞嚴經圓通疏》，X12。No. 281。
- 《涅槃經疏私記》，X37。No. 661。
- 《涅槃經疏三德指歸》，X37。No. 662。
- 《毗尼止持會集》，X39。No. 709。
- 《重治毗尼事義集要》，X40。No. 719。
- 《毗尼關要》，X40, No. 720。
- 《四分律開宗記》，X42, No. 735。
- 《大明三藏法數》，P182, No. 1615。

## (二)巴利語經典

Majjhima-Nikāya III, edited by V. Trenckner, London : Pāli Text Society,1899.

Saṃyutta-Nikāya V, edited by M.L.Feer.London : Pāli Text Society,1994.

## 二、中、日文專書(按作者姓氏筆畫排列)

佐藤哲英(1961)。《天台大師の研究》。京都：百華苑。

佛使比丘講述、鄭振煌譯(2013)。《觀呼吸：佛陀開悟實修法門》。新北市千出版社。

呂澂(1985)。《中國佛學源流略講》。臺北市：里仁書局。

呂澂(2003)。《學院五科經論講要》。新北市：大千出版社。

南懷瑾講述(2008)。《禪與生命的認知初講》。臺北：老古出版社。

無著比丘著、香光書鄉編譯組譯 (2017)。《念處：通往證悟的直接之道》。嘉義：香光書鄉。

無著比丘著；釋心承、劉雅詩、呂文仁譯 (2020)。《從比較的觀點看念住的實修

方法》。臺北市：法鼓文化。

覃江(2008)。《入山捉猴－佛教安般念研究》。成都：巴蜀書社。

覺音著、葉均譯，(2011)《清淨道論》，新北：慈善精舍。

劉雨虹(2014)。《南師所講呼吸法門精要》。臺北市：南懷瑾文化。

釋印順(1981)。《般若經講記》。新竹：正聞出版社。

釋印順(1981)。《大乘起信論講記》。新竹：正聞出版社。

釋印順(1993)。《雜阿含經論會編》。新竹：正聞出版社。

釋印順(2000)。《空之探究》。新竹：正聞出版社。

釋印順(2011)。《大乘廣五蘊論講記》。新竹：印順文教基金會。

釋惠敏(1994)。《聲聞地こわけるの研究》。東京：山喜房。



### 三、期刊論文、學位論文(按作者姓氏筆畫排列)

王常蒞(2007)。〈巴、漢〈入出息念相應〉經群比較〉。《中華佛學學報》20，頁 1-39。

冉雲華(1983)。〈敦煌文獻與僧稠的禪法〉。《華崗佛學學報》6。頁 73-103。

竹内良英(1988)。〈原始仏教呼吸法の独自性 -ānāpānasati について-〉。印度學佛  
教學研究。頁 434-436。DOI： <https://doi.org/10.4259/ibk.37.436>

林崇安(1997)。〈釋尊時期止觀法門的實踐〉。《中華佛學學報》10。頁 125-146。  
DOI： 10.6986/CHBJ.199707.0124

林志欽(2011)。〈智者大師前期著作之天台宗修行法門〉。《哲學與文化》38(12)。



頁 133-163。DOI：10.7065/MRPC.201112.0135

周柔含(2001)。〈安那般那念—十六勝行「身行」—之探究〉。《中華佛學研究》  
5。頁 475-103。

松田慎也(1989)。〈修行道地經の説く安般念について〉。《印度學佛教學研究》  
37(2)。頁 530-535。DOI：https://doi.org/10.4259/ibk.37.530

梅迺文(1996)。〈竺法護的翻譯初探〉。《中華佛學學報》9。頁 47-62。DOI：  
10.6986/CHBJ.199607.0047

黃武達(2009)。〈天台智者大師禪學之研究—以《釋禪波羅蜜次第法門》「十六  
特勝」為中心〉。《全國佛學論文聯合發表會論文集》20。頁 37。

陳英善(2000)。〈從數息觀論中國佛教早期禪法〉。《中華佛學學報》13。DOI：  
10.6986/CHBJ.200005.0333

張瓊文（釋大荷）(2008)。《《清淨道論》「安那般那念」之古今詮釋—以南  
傳上座部佛使尊者與帕奧禪師為例》。佛光大學宗教學系碩士論文。

張慧芳(2015)。〈《舍利弗阿毘曇論》安般念十六勝行詮釋之分析—以《瑜伽師  
地論》為參照〉。《法鼓佛學學報》17。頁 145-186。

覃江(2003)。〈《阿含經》中的安般念〉。《宗教學研究》2。頁 117-121。

溫宗堃(2010)。〈從巴利經文檢視對應的《雜阿含經》經文〉。《福嚴佛學研究》  
5。頁 1-22。

增永靈鳳(1939)。〈安那般那念三昧の研究〉。《駒沢大学実践宗乘研究会年報》  
7。頁 49-67。

賴賢宗(2007)。〈天台止觀的「持息念」法門及其在天台佛教中的演變與轉化〉。  
《中華佛學學報》20。頁 139-172。

釋果暉(1999)。〈禪定論の一考察—特に安那般那(ānāpāna)を中心として〉《仏教学研究會》23。頁 25-46。

釋果暉(2001)。〈天台智顛の安那般那—特に止 śamatha・觀 vipassanā と六妙法門の関連〉。《韓國佛教學》28。頁 179-215。

釋惠敏(2005)。〈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》。臺北：東大出版。頁 257-290。

釋自肅(2007)。〈佛典中修習禪定過程的詮釋—以《清淨道論》「觀呼吸」禪定過程為例〉。《成大中文學報》19。頁 87-124。DOI：10.29907/JRTR.200712.0004

釋大寂(2007)。〈《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〉。《世界宗教學刊》9。頁 1-47。

釋果暉(2008) 〈《佛說大安般守意經》における「本文」と「註」の解明〉。《法鼓佛學學報》3。頁 1-65。Dharma Drum Institute of Liberal Arts

釋大荷(2008)。〈《清淨道論》「安那般那念」之古今詮釋—以南傳上座部佛使尊者與帕奧禪師為例〉。宜蘭：佛光大學。

釋常昱(2010)。〈天台智者大師安那般那法之研究—以《釋禪波羅密次第法門》為中心〉。慈濟大學宗教與文化系所碩士論文。  
<http://handle.ncl.edu.tw/11296/ndltd/74410423510316720386>.(2020/10/15)

釋見直(2013)。〈「捨」之研究—以《阿含經》、《尼科耶》為主〉。法鼓佛教學院碩士論文。

釋無著(2016)。〈探討四念住的研究與修行〉。《福嚴佛學研究》11。頁 1-21。

釋天濟，〈十六特勝中「觀棄捨」之探究〉，2019年慧炬大學院校佛學論文及文學創作徵文獎學金錄取 <http://www.towisdom.org.tw/05-sup/college>

#### 四、英文專書、期刊

Bhikkhu, Analayo. 2019. *Mindfulness of Breathing : A Practice Guide and Translations*.  
England : Windhorse Publications.

Bhikkhu, Bodhi. 2000. *The Connected Discourses of the Buddha : A New Translation  
of the Samyutta Nikāya*. Oxford : Pali Text Society in association with Wisdom  
Publications.

Bhikkhu, Ñāṇamoli. 1982. *Mindfulness of Breathing (Ānāpānasati): Buddhist Texts  
from the Pali Canon and Extracts from the Pali Commentaries*. Sri Lanka:  
Buddhist Publication Society.

Dhammajoti, K.L. 2008. “The Sixteen-mode Mindfulness of Breathing,” *Journal of  
Buddhist Studies*, pp. 251-288.

Virtbauer, Gerald. 2016. “Presencing Process : Embodiment and Healing in the  
Buddhist Practice of Mindfulness of Breathing,” *Mental Health, Religion &  
Culture*, 19, No. 1, pp.68-81.

Zurcher, Erik. 1959. *The Buddhist Conquest of China : Spread and Adaptation of  
Buddhism in Early Medieval China*. Leiden : Brill.

#### 五、工具書

丁福保編（2002）。《佛學大辭典》。臺北市：佛陀教育基金會。

中華佛教百科全書編輯委員會編輯（1994），《中華佛教百科全書》5，台南：中

華佛教百科文獻基金會。

林光明、林怡馨、林怡廷編(2005)。《梵漢大辭典》。新北：嘉豐出版社。

荻原雲來編(1979)。《漢譯對照梵和大辭典》。台北：新文豐出版社。

雲井昭善(1997)。《パ-リ語佛教辭典》。東京都：山喜房。

Rhys Davids, T. W., Stede, William. 1993. *Pāli-English Dictionary*, London : Published for the Pali Text Society by Luzac, p.395。

Williams, Monier. 1999. *A Sanskrit-English Dictionary*, Delhi: Motilal Banarsidass。

## 六、網路資源

莊春江工作站。阿含經南北傳對讀 <https://agama.buddhason.org/SA/SA0803.htm>。

(2022/3/25)

《重編國語辭典修訂本》臺灣學術網路第六版，

<https://dict.revised.moe.edu.tw/dictView.jsp?ID=160051&word=%E8%AA%A4%E6%A4%8D>。(2022/5/12)

Jingjing, Fan . 2005. *ABHIDHARMAKOŚA* ,Research Institute of Sanskrit Manuscripts & Buddhist Literature, Peking University.(2022/5/1)

## 附錄

### 【附錄一】

#### 1. 《雜阿含經·803經》卷二十九：

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，觀察無欲，觀察滅入息，於觀察滅入息善學；觀察滅出息，於觀察滅出息善學，是名修安那般那念，身止息、心止息，有覺有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足。<sup>303</sup>

#### 2. 《雜阿含經·810經》卷二十九：

云何修安那般那念，四念處滿足？是比丘依止聚落，乃至如滅出息念學。阿難！如是聖弟子入息念時如入息念學，出息念時如出息念學；若長若短，一切身行覺知，入息念時如入息念學，出息念時如出息念學；身行休息入息念時，如身行休息入息念學；身行休息出息念時，如身行休息出息念學。聖弟子爾時身身觀念住，異於身者，彼亦如是隨身比思惟。若有時聖弟子喜覺知，樂覺知，心

---

303 CBETA 2019.Q3, T02, no. 99, p. 206a27-b13。

行覺知，心行息覺知，入息念時如心行息入息念學，心行息出息念時如心行息出息念學。是聖弟子爾時受受觀念住，若復異受者，彼亦受隨身比思惟。有時聖弟子心覺知，心悅、心定、心解脫覺知，入息念時如入息念學，心解脫出息念時如心解脫出息念學，是聖弟子爾時心心觀念住，若有異心者，彼亦隨心比思惟。若聖弟子有時觀無常、斷、無欲、滅，如無常、斷、無欲、滅觀住學，是聖弟子爾時法法觀念住異於法者，亦隨法比思惟，是名修安那般那念，滿足四念處。」<sup>304</sup>

### 3. 《雜阿含經·813經》卷二十九：

佛告阿難：「諦聽，善思，當為汝說。若比丘入息念時如入息學，乃至滅出息時如滅出息學；爾時聖弟子念入息時如念入息學，乃至身行止息出息時如身行止息出息學，爾時聖弟子身身觀念住。爾時聖弟子身身觀念住已，如是知善內思惟。」佛告阿難：「譬如有人乘車輿從東方顛沛而來，當於爾時踐踏諸土堆壠不？」阿難白佛：「如是，世尊！」佛告阿難：「如是聖弟子念入息時如入息念學，如是乃至善內思惟。若爾時聖弟子覺知喜，乃至覺知意行息學，聖弟子受受觀念住。聖弟子受受觀念已，如是知善內思惟。譬如有人乘車輿從南方顛沛而來，云何？阿難！當踐踏土堆壠不？」阿難白佛：「如是，世尊！」佛告阿難：「如是聖弟子受受觀念住，知善內思惟。若聖弟子覺知心、欣悅心、定心，解脫心入息如解脫心入息學，解脫心出息如解脫心出息學，爾時聖弟子心心觀念住。如是聖弟子心心觀念住已，知善內思惟。譬如有人乘車輿從西方來，彼當踐踏土堆壠不？」阿難白佛：「如是，世尊！」佛告阿難：「如是聖弟子覺知心，乃至心解脫出息如心解脫出息學；如是聖弟子爾時心心觀念住，知善內思惟。」

---

304 CBETA 2019.Q3, T02, no. 99, p. 208a22-b13。

善於身、受、心，貪憂滅捨，爾時聖弟子法法觀念住。如是聖弟子法法觀念住已，知善內思惟。阿難！譬如四衢道有土堆壠，有人乘車輿從北方顛沛而來，當踐踏土堆壠不？」<sup>305</sup>

#### 4.《十誦律》卷二：

若息入時當一心知入，若息出時當一心知出，若長、若短、若息入遍身，當一心知從一切身入，若息出遍身，當一心知從一切身出。除身行時，當一其心念出入息。受喜時、受樂時、受心行時、除心行時，當一其心念出入息。覺心時、令心喜時、令心攝時、令心解脫時，當一其心念出入息。觀無常、觀變壞、觀離欲、觀滅盡、觀捨離，當一其心念出入息。<sup>306</sup>

#### 5.《摩訶僧祇律》卷四：

除諸貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋、滅諸障礙，心慧力明繫心在息，

息入時知息入、息出時知息出、

息入長時知息入長、息出長時知息出長、

息入短時知息入短、息出短時知息出短、

息入遍身時知息入遍身、出息遍身時知出息遍身、

入息身行捨時知入息身行捨、出息身行捨時知出息身行捨、

---

305 CBETA 2022.Q1, T02, no. 99, pp. 208c22-209a19。

306 CBETA 2019.Q3, T23, no. 1435, p. 8a23-b2。

入息喜時知入息喜、出息喜時知出息喜、  
入息樂時知入息樂、出息樂時知出息樂、  
入息意行時知入息意行、出息意行時知出息意行、  
入息意行捨時知入息意行捨、出息意行捨時知出息意行捨、  
入息知心時知入息知心、出息知心時知出息知心、  
入息心悅時知入息心悅、出息心悅時知出息心悅、  
入息心定時知入息心定、出息心定時知出息心定、  
入息心解脫時知入息心解脫、出息心解脫時知出息心解脫、  
入息無常時知入息無常、出息無常時知出息無常、  
入息斷時知入息斷、出息斷時知出息斷、  
入息無欲時知入息無欲、出息無欲時知出息無欲、  
入息滅時知入息滅、出息滅時知出息滅。<sup>307</sup>

6. 《婆沙論》卷二十六：

如契經說佛告苾芻。我已念入出息了知我已念入出息。我已念短入出息了知我已念短入出息。我已念長入出息了知我已念長入出息。我已覺遍身入出息了知我已覺遍身入出息。我已止身行入出息了知我已止身行入出息。問入出息。為

---

307 CBETA 2019.Q3, T22, no. 1425, pp. 254c13-255a4。



先短後長為先長後短耶。答先短後長。云何知然。如施設論說。菩薩初入定時其息速疾。久入定已息便安住。如人擔重經嶮難處其息速疾。後至平道息便安住。故入出息先短後長。問此觀息風從鼻而入還從鼻出。何故乃說我覺遍身入出息耶。答息念未成觀入出息從鼻入出。息念成已觀身毛孔猶如藕根息風周遍於中入出。問若爾何故非出定耶。答意樂加行俱未息故。如菩薩時雖作此觀而不出定。亦以意樂加行未息故無有過。尊者世友作如是說。如觀一切大種造色所合成身。皆是無常苦空無我。如病如癰如箭不淨以不捨離。緣息風覺不名出定此亦應爾。止身行者。謂令息風漸漸微細乃至不生。應知此中念入出息者是總。念短入出息等是別。復次念入出息者是欲界持息念。念短息者是初靜慮。念長息者是第二靜慮。覺遍身者是第三靜慮。止身行者是第四靜慮。又彼經說。我已覺喜入出息了知我已覺喜入出息。我已覺樂入出息了知我已覺樂入出息。我已覺心行入出息了知我已覺心行入出息。我已止心行入出息了知我已止心行入出息。應知此中覺喜者。觀初二靜慮地喜。覺樂者觀第三靜慮地樂。覺心行者觀想及思。止心行者謂令心行漸漸微細乃至不生。又彼經說。我已覺心入出息。了知我已覺心入出息。我已令心歡喜入出息。了知我已令心歡喜入出息。我已令心攝持入出息。了知我已令心攝持入出息。我已令心解脫入出息。了知我已令心解脫入出息。應知此中覺心者。謂觀識體。令心歡喜等者。佛雖不復令心歡喜攝持解脫。然菩薩時有如是事故復重觀又彼經說。我已隨觀無常斷離滅入出息。了知我已隨觀無常斷離滅入出息。尊者世友作如是說。隨觀無常者謂觀息風無常。隨觀斷者觀八結斷。隨觀離者觀愛結斷。隨觀滅者觀結法斷。有說。隨觀無常者觀四大種無常。隨觀斷者觀無明結斷。隨觀離者觀愛結斷隨觀滅者觀餘結斷。有說。隨觀無常者觀色身無常隨觀斷者觀過去結斷。隨觀離者觀現在結斷。隨觀滅者觀未來結斷。<sup>308</sup>

---

308 CBETA 2021.Q1, T27, no. 1545, p. 136a17-c6。

7.《順正理論》卷六十：

息念有十七種，謂念入出息了知我已念，入出息短、入出息長覺，遍身止身行覺，喜覺樂覺心，行止心、行覺心，令心歡喜，令心攝持，令心解脫，隨觀無常、隨觀斷、隨觀離、隨觀滅，如是一一皆自了知。此十七中，初是總觀，後十六種是差別觀。<sup>309</sup>

8.《佛說大安般守意經》卷一：

何等為十六勝？即時自知喘息長；即自知喘息短；即自知喘息動身；即自知喘息微；即自知喘息快；即自知喘息不快；即自知喘息止；即自知喘息不止；即自知喘息歡心；即自知喘息不歡心；即自知內心念萬物已去不可復得，喘息自知；內無所復思，喘息自知；棄捐所思，喘息自知；不棄捐所思，喘息自知；放棄軀命，喘息自知；不放棄軀命，喘息自知。是為十六即時自知也。<sup>310</sup>

9.《修行道地經》卷五〈二十三 數息品(五)〉：

何謂十六特勝？數息長則知，息短亦知，息動身則知，息和釋即知，遭喜悅則知，遇安則知，心所趣即知，心柔順則知，心所覺即知，心歡喜則知，心伏即知，心解脫即知，見無常則知，若無欲則知，觀寂然即知，見道趣即知。是為數息十六特勝。<sup>311</sup>

---

309 CBETA 2021.Q1, T29, no. 1562, p. 675a12-17。

310 CBETA 2021.Q1, T15, no. 602, p. 165a11-19。

311 CBETA 2021.Q1, T15, no. 606, p. 216a15-20。

10.《達摩多羅禪經》卷一：

長短悉分別，遍身盡覺知，身行漸休息，一切應決了。於此不善知，是令修行退(身念處四勝竟)。知喜亦知樂，勤方便意行；當復制心行，令不至掉亂(受念處四勝竟)。次分別知心，修行正觀察；又生欣悅心，還復攝令定。非是不定心，定已心解脫(心念處四勝竟)。善修解脫者，不令心退沒；若入退減分，則無有解脫。觀察無常，斷，離欲與滅盡，出息入息滅，是名修行勝(此四相似法念處)。<sup>312</sup>

11.《舍利弗阿毘曇論》卷二十八〈十定品〉：

如比丘出息長知出息長，入息長知入息長，出息短知出息短，入息短知入息短。學一切身覺知入息、學一切身覺知出息，學除身行出息、學除身行入息，學喜出息覺知、學喜入息覺知，學樂出息覺知、學樂入息覺知，學心行出息覺知、學心行入息覺知，學除心行出息覺知、學除心行入息覺知，學心出息覺知、學心入息覺知，學悅心出息、學悅心入息，學定心出息、學定心入息，學解脫心出息、學解脫心入息，學無常觀出息、學無常觀入息，學離欲觀出息、學離欲觀入息，學滅觀出息、學滅觀入息，學出世觀出息、學出世觀入息。<sup>313</sup>

12.《坐禪三昧經》卷一：

是十六分中，初入息分六種安那般那行，出息分亦如是！一心念息入出若長若短，譬如人怖走上山，若擔負重、若上氣，如是比是息短；若人極時得安息歡

---

312 CBETA 2021.Q1, T15, no. 618, p. 302b1-13。

313 CBETA 2021.Q1, T28, no. 1548, p. 705b12-24。

喜，又如得利、從獄中出，如是為息長。一切息隨二處：若長、若短處，是故言息長息短。是中亦行安那般那六事，念諸息遍身，亦念息出入，悉觀身中諸出息入息，覺知遍至身中乃至足指，遍諸毛孔如水入沙；息出覺知從足至髮，遍諸毛孔亦如水入沙。譬如 囊入出皆滿，口鼻風入出亦爾！觀身周遍見風行處，如藕根孔亦如魚網。復次，非獨口鼻觀息入出，一切毛孔及九孔中，亦見息入息出。是故知息遍諸身，除諸身行，亦念入出息。初學息時，若身懈怠、睡眠、體重，悉除棄之！身輕柔軟隨禪定心受喜，亦念息入出，除懈怠、睡眠、心重，得心輕柔軟，隨禪定心受喜。復次入息念止中竟，次行痛念止；已得身念止，實今更得痛念止，實受喜。復次已知身實相，今欲知心心數法實相，是故受喜，亦念息入出受樂；亦念息入出是喜，增長名為樂。復次初心中生悅是名喜，後遍身喜是名樂。復次初禪、二禪中樂痛名喜，三禪中樂痛名受樂。受諸心行，亦念息入出。諸心生滅法、心染法心不染法、心散法心攝法、心正法心邪法，如是等諸心相名為心行。心作喜時亦念息入出，先受喜，自生不？故作念心故作喜。問曰：「何以故故作喜？」答曰：「欲治二種心：或散心、或攝心。如是作心得出煩惱，是故念法心作喜。」復次，若心不悅勸勉令喜，心作攝時亦念息入出，設心不定強伏令定。如經中說：「心定是道，心散非道。」心作解脫時亦念息入出，若意不解強伏令解。譬如羊入蒼耳，蒼耳著身，人為漸漸出之。心作解脫諸煩惱結，亦復如是！是名心念止作解脫。觀無常亦念息入出，觀諸法無常、生滅、空、無吾我，生時諸法空生，滅時諸法空滅，是中無男、無女、無人、無作、無受，是名隨無常觀。觀有為法出散亦念息入出無常，是名出散。諸有為法現世中出，從過去因緣和合故集，因緣壞故散，如是隨觀，是名出散觀。觀離欲結亦念息入出，心離諸結，是法第一，是名隨離欲觀。觀盡亦念息入出，諸結使苦在在處盡，是處安隱，是名隨盡觀。觀棄捨亦念息入出，諸染愛煩惱身心五陰諸有為法棄捨，是第一安隱。如是觀是名隨法意止觀，

是名十六分。<sup>314</sup>

13.《大智度論》卷十一：

出入息中復有十六行：一、觀入息，二、觀出息，三、觀息長息短，四、觀息遍身，五、除諸身行，六、受喜，七、受樂，八者、受諸心行，九、無作喜，十、心作攝，十一、心作解脫，十二、觀無常，十三、觀散壞，十四、觀離欲，十五、觀滅，十六、觀棄捨。<sup>315</sup>

14.《成實論》卷十四〈185 出入息品〉：

阿那波那十六行，謂念出入息若長若短，念息遍身，除諸身行，覺喜、覺樂、覺心行，除心行念出入息，覺心令心喜、令心攝、令心解脫念出入息，隨無常觀、隨斷離滅觀。<sup>316</sup>

15.《解脫道論》卷七：

彼坐禪人，念入息、念出息。念出息若長出息，我息長出，如是知之。若長息入，我長息入，如是知之。若短息入，我短息入，如是知之。若短息出，我短息出，如是知之。我入息如是覺，我出息如是覺，知喜知樂、知心所行，令滅心行、令歡喜心、令教化心、令解脫心，見無常、見無欲、見滅、見出離，如

---

314 CBETA 2021.Q1, T15, no. 614, pp. 275b19-276a5。

315 CBETA 2021.Q1, T25, no. 1509, p. 138a10-15。

316 CBETA 2021.Q1, T32, no. 1646, p. 355c16-19。

是覺見出離。我出息如是覺見出離，我出入息如是，於是現前令學安者。<sup>317</sup>

16.《大乘義章》卷十六：

特勝不同離分十六。名字是何。念出入息。若長若短息遍身。除身行。以為初四。覺喜覺樂。覺心行。除心行。念出入息復以為四。通前為八。覺心令心喜令心攝令心解脫。念出入息復以為四。通前十二。觀察無常斷離滅等。念出入息復以為四。通前十六。<sup>318</sup>

17.《瑜伽師地論》卷二十七：

云何名為十六勝行。謂於念入息我今能學念於入息。於念出息我今能學念於出息。若長若短。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。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。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。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。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。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。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。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。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。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

---

317 CBETA 2022.Q1, T32, no. 1648, pp. 429c28-430a7。

318 CBETA 2021.Q1, T44, no. 1851, p. 771b1-7。

出息。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。  
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。於滅隨觀入息我今能學滅隨觀入息。於滅隨觀出息我今能學滅隨觀出息。

319

18. 《妙法蓮華經玄義》卷四：

十六特勝者，釋名(云云)。此從因緣得名。修相者，知息入知息出者，此代數  
息，調息綿細，一心隨息，入時知從鼻至臍，出時知從臍至鼻，隨照不亂。知  
風、喘、氣為麤；知息為細。入麤即調令細，如守門人，知入知出，惡遮好進。  
澁滑、輕重、冷煖、久近、難易皆知。知息為命所依，一息不還即便命盡。覺  
息與命危脆無常，不生愛慢。知息非我，即不生見。若知息長短，對欲界定；  
知息遍身，對未到地。除諸身行，對初禪覺觀支；受喜對喜支；受樂對樂支；  
受諸心行對一心支。心作喜，即喜俱禪；心作攝，即二禪一心支。心作解脫，  
即三禪樂。觀無常，即四禪不動。觀出散，即空處。觀離欲，即識處。觀滅，  
即對無所有處。觀棄捨，對非想非非想處。觀棄捨時，即便獲得三乘涅槃。<sup>320</sup>

19. 《六妙法門》：

即能出生十六特勝。所謂一知息入。二知息出。三知息長短。四知息遍身。五  
除諸身行。六心愛喜。七心受樂。八受諸心行。九心作喜。十心作攝。十一心  
作解脫。十二觀無常。十三觀出散。十四觀離欲。十五觀滅。十六觀棄捨。<sup>321</sup>

---

319 CBETA 2021.Q1, T30, no. 1579, p. 432a28-b28。

320 CBETA 2021.Q1, T33, no. 1716, p. 719a10-25。

321 CBETA 2021.Q1, T46, no. 1917, p. 549b12-17。

20. 《法界次第初門》卷一：

一知息入，二知息出，三知息長短，四知息遍身，五除諸身行，六受喜，七受樂，八受諸行心，九心作喜，十心作攝，十一心作解脫，十二觀無常，十三觀出散，十四觀離欲，十五觀滅，十六觀棄捨。次六妙門而辨十六特勝者。<sup>322</sup>

【附錄二】

1. Ānāpāna-samyuttam

(1) Ekadhammasuttam

Sāvattthiyam: Ekadhammo bhikkhave, bhāvito bahulīkato mahapphalo hoti mahānisamsa. Katamo ekadhammo: ānāpānasati. Katham bhāvitā ca bhikkhave, ānāpānasati katham bahulīkatā mahapphalā hoti, mahānisamsā: idha bhikkhave, bhikkhu araṇṇagato vā rukkhāmūlagato vā suñṇāgāragato vā nisīdati pallaṅkam ābhujitvā ujum kāyam paṇidhāya parimukham satim upatthapetvā.

So sato'va assasati. Sato passasati.

Dīgham vā assasanto dīgham assasāmīti pajānāti. Dīgham vā passasanto dīgham passasāmīti pajānāti.

Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmīti pajānāti. Rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmīti pajānāti.

Sabbakāyapaṭisaṃvedi assasissāmīti sikkhati. Sabbakāyapaṭisaṃvedi passasissāmīti

---

322 CBETA 2021.Q1, T46, no. 1925, p. 673c2-7。



sikkhati.

Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati. Passambhayaṃ  
kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati.

pītipaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati. Pītipaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.

Sukhapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati. Sukhapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.

Cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati. Cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī  
passasissāmīti sikkhati.

Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati. Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ  
passasissāmīti sikkhati.

Cittapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati. Cittapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.

Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati. Abhippamodayaṃ cittaṃ  
passasissāmīti sikkhati.

Samādahaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati. Samādahaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati.

Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati. Vimocayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati.

Aniccānupassī assasissāmīti sikkhati. Aniccānupassī passasissāmīti sikkhati.

Virāgānupassī assasissāmīti sikkhati. Virāgānupassī passasissāmīti sikkhati.

Nirodhānupassī assasissāmīti sikkhati. Nirodhānupassī passasissāmīti sikkhati.

Paṭinissaggānupassī assasissāmīti sikkhati. Paṭinissaggānupassī passasissāmīti  
sikkhati.

Evaṃ bhāvitā kho bhikkhave, ānāpānasati evaṃ bahulīkatā mahapphalā hoti

mahānisamsāti.<sup>323</sup>

## 2. Ānāpānassati–sutta

“Kathaṃ bhāvitā ca, bhikkhave, ānāpānassati kathaṃ bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisamsā? Idha, bhikkhave, bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamaṭṭhagato vā suñṇāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā.

So satova assasati satova passasati;

“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;

‘sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati, ‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati;

‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati, ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati;

‘Pītipaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati, ‘pītipaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati;

‘sukhapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati, ‘sukhapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati;

‘cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati, ‘cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī

---

323 PTS.S.V ,pp.311-312.

passasissāmī'ti sikkhati;

‘passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati, ‘passambhayaṃ  
cittasaṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati;

‘Cittapaṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati, ‘cittapaṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati;

‘abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati, ‘abhippamodayaṃ cittaṃ  
passasissāmī'ti sikkhati;

‘samādahaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati, ‘samādahaṃ cittaṃ passasissāmī'ti  
sikkhati;

‘vimocayaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati, ‘vimocayaṃ cittaṃ passasissāmī'ti  
sikkhati.

‘Aniccānupassī assasissāmī'ti sikkhati, ‘aniccānupassī passasissāmī'ti sikkhati;

‘virāgānupassī assasissāmī'ti sikkhati, ‘virāgānupassī passasissāmī'ti sikkhati;

‘nirodhānupassī assasissāmī'ti sikkhati, ‘nirodhānupassī passasissāmī'ti sikkhati;

‘paṭinissaggānupassī assasissāmī'ti sikkhati, ‘paṭinissaggānupassī passasissāmī'ti  
sikkhati.

Evaṃ bhāvitā kho, bhikkhave, ānāpānassati evaṃ bahulīkatā mahapphalā hoti  
mahānisamsā.<sup>324</sup>

---

324 PTS.M.III,pp.78-88.