

隨觀身體以禪修：身念住之入出息念

115 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階精進」

2026/3/12, 2:00-5:00 pm

釋心傳，關西·潮音禪寺 (20251222 版)

一、《中部 10·念住經》(MN 10: *Satipaṭṭhāna-sutta*)簡介：¹

《念住經》教導佛法禪修的基本功之一，以身體(*kāya*)、感受(*vedanā*)、心念(*citta* 或心態)、和法目(*dharma* 或法理)做為助成心念現前覺察之關聯的入手處，從而安住於心念現前覺察。至於《念住經》之主軸，則標示於經文的起頭與結尾，亦即四念住之禪修，運轉出一條行得通的道路，目標在於親證涅槃(或寂滅)，而在導向目標的路途上，還可用以排除情緒困擾、擺脫世間困境、深化心意清淨、以及開發洞察理解。²

二、身念住之經證要點：

《念住經》在教導念住禪修，以身體、感受、心念、和法目(或法理)這四類，為入手處。

設置為修煉身念住的入手處的項目，包括①隨觀身體之入出息；②隨觀身體之儀態軌道(包括正在行走，正在站著，正在坐著，正在躺著。一一地隨著其身體成為怎樣的舉止，即一一地如此予以知曉)；③隨觀身體之確知(包括在看前面或看旁邊的時候，在彎曲或伸直的時候，在拿著大衣、鉢、法衣的時候，在吃、喝、嚼、嚐的時候，在大便或小便的時候，在行走、站著、坐著、睡眠、覺醒、言談、靜默的時候)；④隨觀身體之厭逆作意(這一個身體，從腳掌往上，從頭頂往下，被皮膚所包覆，充滿各式各樣的不潔淨，包括頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨頭、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸子、腸間膜、胃、糞便、膽汁、痰、膿、血、

¹ 本經教導佛法禪修的基本功之一，以身體、感受、心念、和法目(或法理)做為助成心念現前覺察之關聯的入手處，從而安住於心念現前覺察。至於本經之主軸，則標示於經文的起頭與結尾，亦即四念住之禪修，運轉出一條行得通的道路，目標在於親證涅槃(或寂滅)，而在導向目標的路途上，還可用以排除情緒困擾、擺脫世間困境、深化心意清淨、以及開發洞察理解。

漢譯本：《中阿含經·第 98 經·念處經》，T. 26, vol. 1, pp. 582b-584b; 《增壹阿含經·壹入道品第十二·第 1 經》，T. 125, vol. 2, pp. 568a-569b.

英譯本：Bhikkhu Ñānamoli, Bhikkhu Bodhi (tr.), "10: *Satipaṭṭhāna Sutta* –The Foundations of Mindfulness," *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Somerville: Wisdom, 2005, pp. 145-155.

參閱：蔡耀明(主編)，《世界文明原典選讀 V：佛教文明經典》(新北：立緒文化，2017 年)，頁 163-164.

² 「比丘們！這是一條行去之道路(*ekāyana magga*; one (*eka*) going (*ayana*) way (*magga*))，用以淨化眾生、用以凌駕憂愁與悲歎、用以滅除困苦與憂傷、用以證悟理趣(*nāyassa adhiḡamāya*)、以及用以作證涅槃(*nibbānassa sacchikiriyāya*)，而這也就是四念住(*cattāro sati-paṭṭhānā*)。

是哪四個呢？比丘們！就此而論，比丘於身體(*kāye*)隨觀身體(*kāyānupassin*)而安住(*viharati*)，熱衷(*ātāpin*)、正知(*sampajāna*)、具念(*satimant*)，已經調伏在世間之貪欲與憂慮(*vineyya loke abhiḡhā-domanassam*)。於感受(*vedanāsu*)隨觀感受(*vedanānupassin*)而安住，熱衷、正知、具念，已經調伏在世間之貪欲與憂慮。於心念(*citte*)隨觀心念(*cittānupassin*)而安住，熱衷、正知、具念，已經調伏在世間之貪欲與憂慮。於法目(或法理 *dhammesu*)隨觀法目(*dhammānupassin*)而安住，熱衷、正知、具念，已經調伏在世間之貪欲與憂慮。」

汗、脂肪、淚水、油脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿液)；⑤隨觀身體之界域作意(包括地界、水界、火界、風界)；⑥隨觀身體之墓園九相(包括①看見被棄置在墓園的屍體：已經死去一天、二天、或三天，腫脹、青瘀、長成膿爛；②看見被棄置在墓園的屍體：正在被眾多的烏鴉、鷹、禿鷹、蒼鷺、狗、虎、豹、土狼、或各種小蟲所啃噬；③看見被棄置在墓園的屍體：還帶有肉與血，而以筋腱連結的骸骨；④已經沒有肉，還沾染血跡，而以筋腱連結的骸骨；⑤不帶有肉與血，而以筋腱連結的骸骨；⑥骸骨已失去連結，而四處散落，手骨在一處，腳骨在一處，腳踝骨在一處，小腿骨在一處，大腿骨在一處，髌骨在一處，肋骨在一處，脊椎骨在一處，肩骨在一處，頸骨在一處，顎骨在一處，齒骨在一處，頭蓋骨在一處；⑦已成類似螺貝顏色的白骨；⑧已成堆置超過一年的一堆骨頭；⑨骨頭腐朽而變成粉末。

回顧《念住經》有關身念住的入手項目，可帶上二大要點。第一，有關身體的行住坐臥、著衣吃飯、屙屎放尿、語默動靜、生老病死、骸骨零落，自他內外，一切時、一切處、一切狀況，皆可入身念住之所緣境。第二，不讓身體的任何狀況，成為修煉的破口，遮斷乃至偏離了身念住的修行。

三、關鍵觀念：

* 身念住(身念處 *kāya-smṛty-upa-sthāna*): 安住於(*upa-sthāna*)心念現前覺察(*smṛti*)身體(*kāya*); 以身體(*kāya*)為心念現前覺察(*smṛti*)之處所(*upa-sthāna*).

* 隨著入出息而念住: 簡稱隨息念, 坊間通稱為觀呼吸, 亦即(心念)單純地隨順覺察氣息之入出而成為心念安住的情形。

* 正念(*samyak-smṛti* (Skt.); *sammā-sati* (Pāli)), 正當的(或正確的)心念現前覺察、正當的(或正確的)記憶(或憶念)。「正念」, 可簡稱為「念」。正念之修煉, 所緣項目可用身體、感受、心念(心態)、法且(法理); 而身體之入出息, 只是所緣之身體的諸多面向之一。

四、「入出息念」之入門的練習：心念現前覺察且覺知入出息

4.1.1. 找到「起心動念」, 而「起心動念」的本務, 即單純地「覺察」; 進而升級地開發為「覺知(或知曉)」。

4.1.2. 不僅優先帶上「起心動念」, 而且賦予「起心動念」中尊的地位與功能, 持續啟動「起心動念」之「覺察」的功能與能力, 此之謂「心念現前覺察」; 以心念現前的方式, 進而「覺知(或知曉)」, 此之謂「心念現前覺知(或知曉)」。

4.1.3. 在佛法的禪修教學, 「心念現前覺察」乃至「心念現前覺知(或知曉)」, 要用在且持續安住在所設置的對象, 此之謂正念安住(*smṛty-upasthāna*; 或念住、念處; *mindfulness*), 而成為心念現前且安住於禪修所緣的修為。

4.1.4. 正念安住之禪修, 即以剎那剎那現起的能緣之清明的念頭, 覺察剎那剎那設置為所緣的身體(*kāya*)、感受(*vedanā*)、心念(*citta* 或心態)、法且(*dharma* 或法理), 從而形成剎那剎那皆安住(*upasthāna*; 住)在覺察(*smṛti* 或念), 乃至皆確實認知(或知曉)所覺察與所認知項目的一套禪修程序。

4.2.1. 以心念現前之覺察為能緣；其四類所緣的第一類，即身體；在身體的眾多面相中，優先上場的，即身體之入出息。

4.2.2. 全身，由外到內，由上到下，跟著放鬆、沉著，而避免緊繃或上揚。

4.2.3. 確實腹式呼吸的入出息，調節為適度的、順暢的深、長、細、慢。

4.2.4. 注意力，收攝，且放在入出息。

4.2.5. 以心念現前的方式，「覺察」乃至「覺知(或知曉)」氣息的人出，此即「入出息念」(*ānāpāna-smṛti* (Skt.); *ānāpāna-sati* (Pāli); 阿那般那念、安般念): 心念現前覺察入出息。

4.3. 以上的功課，先以靜坐的方式，不只有條不紊做得出來，而且做出覺受。接下來，即可將「入出息念」的做法，或者以背景的方式，或者以某個份量配合的方式，運用在如上根據經文所整理的有關自他的作息活動、或經歷事情。

.....