A soft, painterly landscape featuring a calm body of water in the foreground. In the middle ground, there are several large, leafy green trees and a cluster of small, traditional-style houses with dark roofs. The background shows rolling hills under a pale sky with a few birds in flight. The overall mood is peaceful and natural.

佛光山永和學舍「龍天護佑專題講座」2014. 11. 7

以呼吸與意念實現佛法

蔡耀明

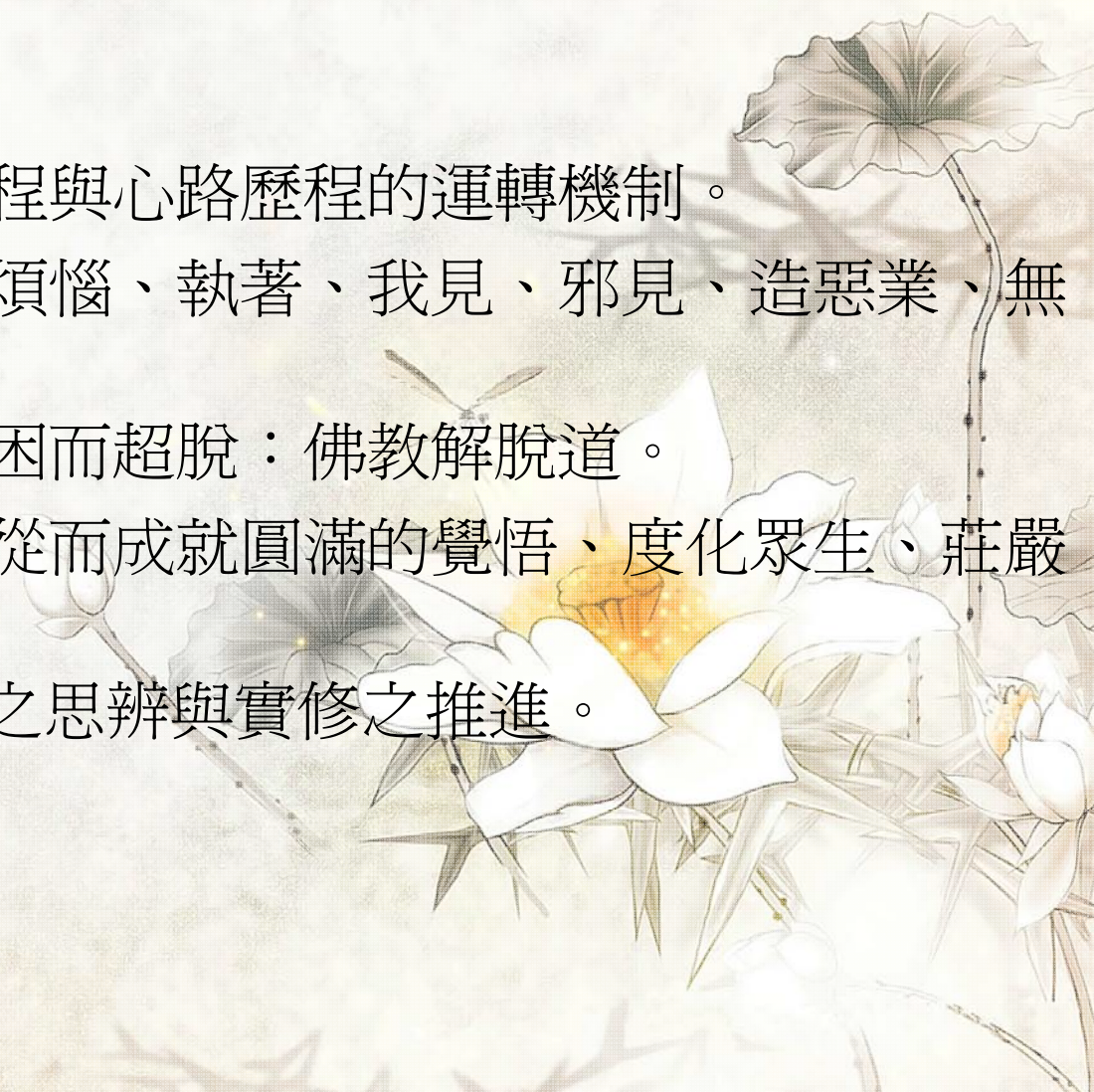
臺灣大學哲學系教授

一·緒論

二·何謂佛法

佛法主要在於如下的四項任務：

- 1.解釋生命世界的處境：著眼於生命歷程與心路歷程的運轉機制。
 - 2.指出造成生命困境在來源的癥結：起煩惱、執著、我見、邪見、造惡業、無明。
 - 3.教導如何從生命世界與生死輪迴的受困而超脫：佛教解脫道。
 - 4.教導如何從事全方位與貫徹的修行，從而成就圓滿的覺悟、度化眾生、莊嚴世界：佛教菩提道。
- 解行並重的佛法：佛法同等重視道理之思辨與實修之推進。

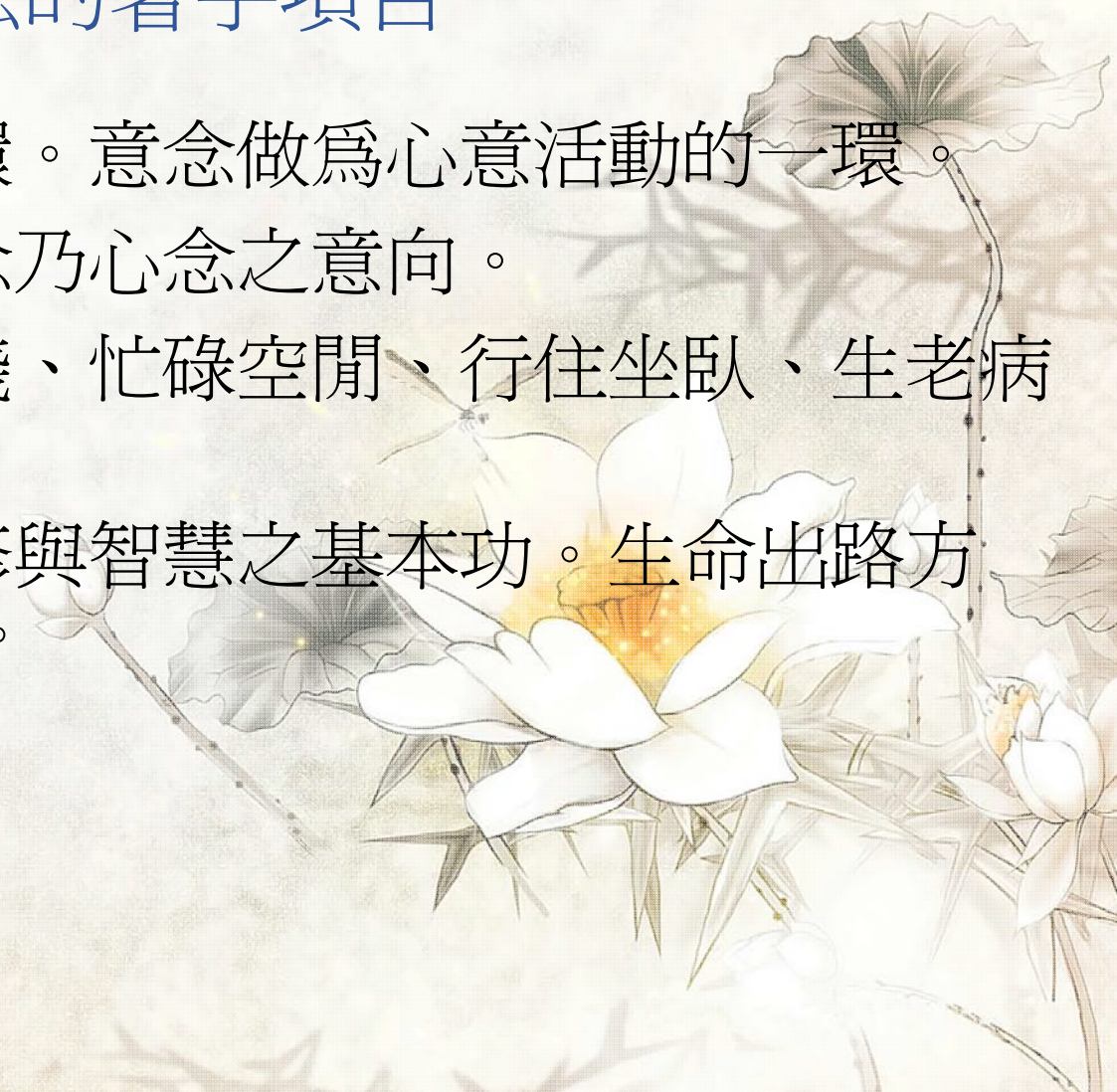


三·什麼項目可用以實現佛法？

- 廣義而言，凡是眾生在生命體方面的構成項目，在知覺活動的共構要項，在牽動情意、言說、與身體活動的處境，以及在面對修行者、眾生（包括動物、往生者）、物質環境、與社會關係，都可用以實現佛法。
- 狹義而言，以身體活動、言說活動、與心意活動為著手的項目，撐起持戒、禪修、智慧、解脫、救度、莊嚴、與覺悟之內涵、能力、與作為，連貫成導向解脫的整條道路的修為，或導向圓滿覺悟的整條道路的修為，即是佛法之貫徹實現。

四·呼吸與意念做爲實現佛法的著手項目

- 1.範疇：呼吸做爲身體活動的一環。意念做爲心意活動的一環。
- 2.界說：呼吸乃氣息之出入。意念乃心念之意向。
- 3.優勢：不論男女老少、貧富貴賤、忙碌空閒、行住坐臥、生老病死、初學久修，皆可多少用功。
- 4.重要：修行道路方面，列爲禪修與智慧之基本功。生命出路方面，列爲臨終與往生之導航關鍵。



五·以《中部10·念住經》(MN 10: Satipaṭṭhāna-sutta) 為依據的呼吸與意念之修持

(1) 相關經典：

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: A New Translation of the Majjhima Nikāya*, Somerville: Wisdom, 2005, pp. 145-155; Rupert Gethin (tr.), “Establishing Mindfulness (Satipaṭṭhāna-sutta),” *Sayings of the Buddha: A Selection of Suttas from the Pali Nikāyas*, Oxford: Oxford University Press, 2008, pp. 141-151.

延伸閱讀的典籍：《增壹阿含經·安般品第十七》，T. 125, vol. 2, pp. 581b-587a; 《中阿含經·第176經·行禪經》，T. 26, vol. 1, pp. 713c-716b; Maurice Walshe (tr.), “22: Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – The Greater Discourse on the Foundations of Mindfulness,” *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya*, Boston: Wisdom, 1995, pp. 335-350.

(2) 經文摘錄：

比丘們！這是一條行去之道路，用以淨化眾生、用以凌駕憂愁與悲歎、用以滅除困苦與憂傷、用以證悟理趣以及用以作證涅槃，而這也就是四念住。

是哪四個？比丘們！就此而論，比丘於身體隨觀身體而安住，熱衷、正知、具念，已經調伏在世間之貪欲與憂慮。於感受隨觀感受而安住，熱衷、正知、具念，已經調伏在世間之貪欲與憂慮。於心態隨觀心態而安住，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）隨觀法目而安住，熱衷、正知、具念，已經調伏在世間之貪欲與憂慮。

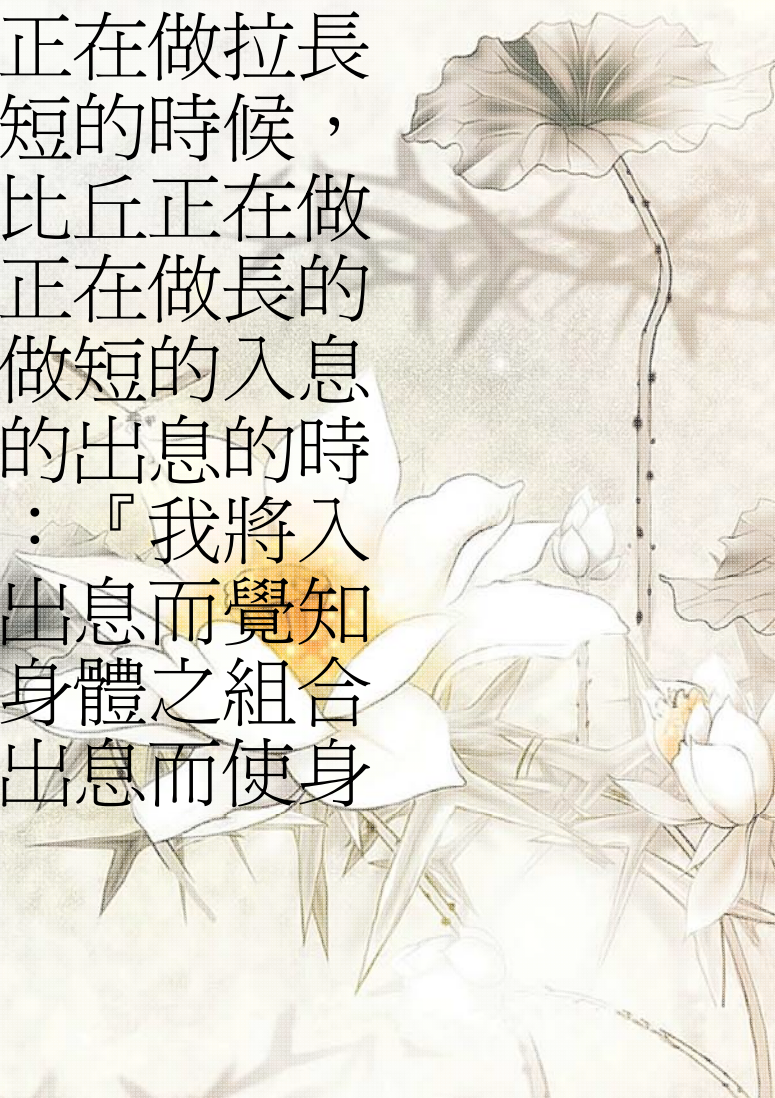


(2) 經文摘錄：

比丘們！比丘如何於身體隨觀身體而安住？比丘們！就此而論，比丘去了林野（或曠野、阿蘭若）、樹下、或空屋，坐著，以兩腳交疊盤坐的姿勢之後，端正身體之後，設立心念在面前之後，正好心念現前而入息，正好心念現前而出息。正在做長的入息的時候，他知曉：『我入息長。』正在做長的出息的時候，他知曉：『我出息長。』正在做短的入息的時候，他知曉：『我入息短。』正在做短的出息的時候，他知曉：『我出息短。』他如此地練習：『我將入息而覺知一切身。』他如此地練習：『我將出息而覺知一切身。』他如此地練習：『我將入息而使身體之組合造作維持著平靜。』他如此地練習：『我將出息而使身體之組合造作維持著平靜。』

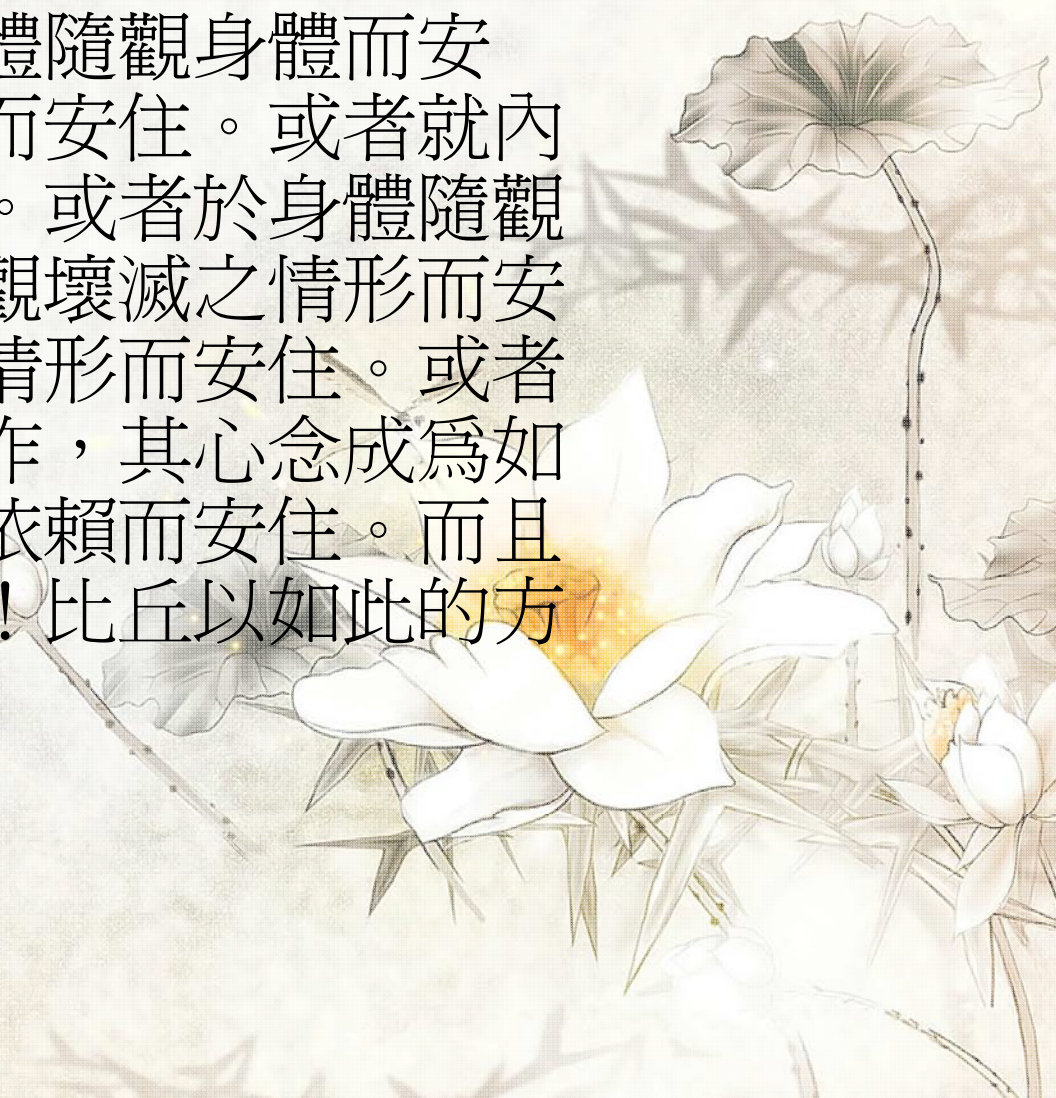
(2) 經文摘錄：

比丘們！猶如技術熟練的轆轤匠或其徒弟，正在做拉長的時候，他知曉：『我拉得長。』正在做拉短的時候，他知曉：『我拉得短。』同樣地，比丘們！比丘正在做長的入息的時候，他知曉：『我入息長。』正在做長的出息的時候，他知曉：『我出息長。』正在做短的入息的時候，他知曉：『我入息短。』正在做短的出息的時候，他知曉：『我出息短。』他如此地練習：『我將入息而覺知一切身。』他如此地練習：『我將出息而覺知一切身。』他如此地練習：『我將入息而使身體之組合造作維持著平靜。』他如此地練習：『我將出息而使身體之組合造作維持著平靜。』



(2) 經文摘錄：

以如此的方式，或者就內部，於身體隨觀身體而安住。或者就外部，於身體隨觀身體而安住。或者就內部與外部，於身體隨觀身體而安住。或者於身體隨觀集起之情形而安住。或者於身體隨觀壞滅之情形而安住。或者於身體隨觀集起與壞滅之情形而安住。或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成爲如此的設立：『身體存在。』他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。比丘們！比丘以如此的方式於身體隨觀身體而安住。



六·結論

- 安住於心念現前覺察氣息出入的情形
- 呼吸與意念皆得以善巧地調適
- 奠定生命出路與修行道路良好的基礎

終

