

《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

張慧芳

靜宜大學中國文學系副教授

法鼓佛學學報第 17 期 頁 145-186 (民國 104 年) · 新北市：法鼓文理學院

Dharma Drum Journal of Buddhist Studies, no. 17, pp. 145-186 (2015)

New Taipei City: Dharma Drum Institute of Liberal Arts

ISSN: 1996-8000

摘要

為了分析《舍利弗阿毘曇論》對安般十六勝行的詮釋，本論文提出兩層式詮釋架構：1.「各別詮釋」是對單一勝行的詮釋；2.「共通詮釋」是貫穿每一個勝行的詮釋。為了更充分彰顯《舍利弗阿毘曇論》的詮釋特色，也分析《瑜伽師地論》對十六勝行的詮釋，以作為參照比較。

本論文首先比較了《雜阿含經》與《相應部》十六勝行經文的差異，以及兩論較接近的經文。針對「各別詮釋」，分析了「三種『身』、喜與樂、六種『心』、四種『觀』」，共 15 個名詞的定義。除澄清個別的定義，並比較兩論定義上的差異。在「共通詮釋」部分，針對《舍利弗阿毘曇論》提出「思維性」、「獨立性」兩種共通詮釋；針對《瑜伽師地論》提出「累進性」一種共通詮釋。「思維性」可以分成發現、熟練、創生三個階段。本論文指出《舍利弗阿毘曇論》對每一勝行的詮釋，都包含三階段思維。「獨立性」是指每一個勝行都可獨立修習，沒有先後次序，因為每一個勝行都以「得悅喜」為目標。《瑜伽師地論》的「累進性」則是主張後面的勝行以前面的勝行為基礎，修行境界逐漸上升。藉由各別詮釋與共通詮釋的比較，能充分顯示兩論的特色與差異。

* 收稿日期：2014/12/31，通過審核日期：2015/05/02。

感謝兩位匿名審查人的修改意見，筆者在能力範圍內勉力修改。未臻完善之處，文責皆在筆者。

目次

- 一、緒論
 - (一) 研究動機
 - (二) 十六勝行之譯名
 - (三) 相關研究
 - 二、經文依據
 - (一) 經文比對
 - (二) 論文比對
 - (三) 對安般 (ānāpāna) 的解釋
 - 三、各別詮釋
 - (一) 三種「身」
 - (二) 喜與樂
 - (三) 六種「心」
 - (四) 四種「觀」
 - 四、共通詮釋
 - (一) 思維性與獨立性的基本涵義
 - (二) 〈定品〉的思維性
 - (三) 〈定品〉的獨立性
 - (四) 〈瑜伽處〉的累進性
 - 五、結論
-

關鍵詞

舍利弗阿毘曇論、安般念、十六勝行、身行、心行

一、緒論

(一) 研究動機

《舍利弗阿毘曇論》屬較早期的阿毘達磨論典之一，¹ 保留了阿毘達磨的古型。² 依《三論玄義》³ 之說，《舍利弗阿毘曇論》源自舍利弗、羅睺羅。舍利弗智慧第一，羅睺羅為佛陀之子。《增一阿含經》記載，佛陀親自指導羅雲（亦作羅云，即羅睺羅）修

¹ 《大智度論》卷2〈序品1〉：「佛在時，舍利弗解佛語故作阿毘曇；後犢子道人等讀誦，乃至今名為《舍利弗阿毘曇》。」（CBETA, T25, no. 1509, p. 70a18-20），是故中國佛教界向以《舍利弗阿毘曇論》由犢子部所傳。1950年法國學者巴荷（Bareau）發表論文認為《舍利弗阿毘曇論》屬於法藏部，參見：André Bareau, “Les originés du Āriputrābhīdharmācāstra”（《舍利弗阿毘曇論》之起源），Muséon, t. LXIII, 1-2, pp. 69-95。日本學者水野弘元於1966年發表論文增加新的論述，支持巴荷的說法，參見：水野弘元，〈舍利弗阿毘曇論について〉，收錄於《印度學佛學論集：金倉博士古稀紀念》，頁109-134。本論文後收錄於《水野弘元著作選集·第一卷·佛敎文獻研究》，頁319-340。中譯本為許洋主譯，《水野弘元著作選集（一）·佛敎文獻研究》，頁389-415。印順於1968年出版《說一切有部為主的論書與論師之研究》一書，間接反駁了巴荷的說法，參見：印順，《說一切有部為主的論書與論師之研究》，頁66-90。印順雖早在1968年即辯駁學者對「九分毘曇」之誤解。30年後仍以爲念，1996、1998年傳道拜謁印順時，印順諄諄申說學者對「九分毘曇」之誤解，參見傳道，〈《印順·呂澂佛學辭典》跋〉，收於藍吉富主編，《印順·呂澂佛學辭典》。《舍利弗阿毘曇論》的部派源流，爭議很多，問題龐大複雜，因非本論文重點，於此不細論；唯謹就此問題，本論文依據傳統說法立論。

² 印順指出《舍利弗阿毘曇論》「為古型的阿毘達磨」。見釋印順，《說一切有部為主的論書與論師之研究》，頁445。

³ 《三論玄義》曰：「三百年從薩婆多出一部，名可住子弟子部，即是舊犢子部也。言可住子弟子部者，有仙人名可住，有女人，是此仙人種，故名可住子。有阿羅漢是可住女人之子，故名可住子。此部是此羅漢之弟子，故名可住子弟子也。舍利弗是羅睺羅和上，羅睺羅是可住子和上，此部復是可住子之弟子。舍利弗釋佛九分毘曇名法相毘曇，羅睺羅弘舍利弗毘曇，可住子弘羅睺羅所說，此部復弘可住子所說也。」（CBETA, T45, no. 1852, p. 9c1-10）

習安般念，羅雲因而得阿羅漢果。⁴

《舍利弗阿毘曇論》由〈問分〉、〈非問分〉、〈攝相應分〉、〈緒分〉四分組成。每分包含多「品」，合計 33 品，總字數約 31 萬字。「禪定」是《舍利弗阿毘曇論》的重要主題，完全以禪定為內容的篇品包括〈問分・七覺品〉、〈非問分・念處品〉、〈非問分・神足品〉、〈非問分・禪品〉、〈非問分・道品〉、〈緒分・定品〉（後略稱〈定品〉）六品，合計將近 9.5 萬字，約占全論 30%。從禪定字數所占比例，可以看出《舍利弗阿毘曇論》對禪定的重視。

〈定品〉約 2.8 萬字，先列出 264 個與「定」相關的名詞，再逐一釋義。第三個名詞是「共念出息入息定」，⁵ 約用了 9 千字來解釋。共念出息入息定主要是說明安般念十六勝行的修行方法。安般念（*ānāpāna-sati*，或譯安那般那念、觀息法）是佛教最重要的修行方法之一。經藏⁶ 中與安般念相關的資料很多，⁷ 係從不同角度解釋安般念的涵義，其中之一是以「十六勝行」⁸ 去解釋安般念。〈定品〉共念出息入息定則是對安般十六勝行（後略稱十六

⁴ 《增壹阿含經》卷 7〈安般品 17〉，世尊告曰：「羅雲！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，擊意鼻頭，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，羅雲，能修行安般者，則無愁憂惱亂之想，獲大果報，得甘露味。」（CBETA, T2, no. 125, p. 582a13-23）

⁵ 《舍利弗阿毘曇論》卷 28〈緒分〉（CBETA, T28, no. 1548, p. 705a28）。

⁶ 本論文所參考的經藏是中華電子佛典協會（Chinese Buddhist Electronic Text Association 簡稱 CBETA）所發行的《CBETA 漢文大藏經》。

⁷ 以《雜阿含經》為例，討論安般念的經文包括〈746, 801-805, 807, 809, 810, 814, 815〉諸經。

⁸ 十六勝行又稱十六分、十六行、十六事、十六勝、十六特勝等，本論文採「十六勝行」之名。

勝行)，做進一步的詮釋。

鑒於《舍利弗阿毘曇論》特殊的地位，其對十六勝行的詮釋，在文獻上、實修上，都具備相當高的價值。歷來有關阿毘達磨的研究，說一切有部及南傳赤銅鑠部的相關研究較豐，《舍利弗阿毘曇論》相對較被忽視。本論文希望能藉著探討〈定品〉十六勝行的詮釋，呈現在舍利弗、羅睺羅的傳承中，對修習十六勝行特殊的看法。或可稍補對《舍利弗阿毘曇論》研究不足的情況。

本論文認為對十六勝行詮釋的分析應包括兩個層次，一是對各別勝行的詮釋（各別詮釋）；另一是貫穿十六勝行，共通的詮釋（共通詮釋）。每一個勝行都有一個修行的重點（名詞），對該名詞的定義，決定了對該勝行的解釋，各別詮釋是對一個勝行中最重要名詞的解釋（定義）。共通詮釋則出現在每一個勝行的解釋中，透過對每一個勝行的分析，找出共通的詮釋觀點，成為共通詮釋。各別詮釋與共通詮釋，可以相當全面地呈現一部論典對十六勝行的看法。本論文將從這兩個層次去分析〈定品〉十六勝行的詮釋架構。

為求更清楚呈現〈定品〉詮釋的特殊之處，本論文將同時分析《瑜伽師地論》十六勝行的詮釋架構，作為參照。《瑜伽師地論》成書時間約在西元四世紀。⁹ 中國傳說為彌勒說，無著錄撰；西藏則傳說為無著所造。《瑜伽師地論》包括本地分、攝抉擇分、攝釋分、攝異門分、攝事分五部分。近代學者認為這五部分是經過幾個世代，長期編纂出來的作品，其中本地分屬較早出現的部分。¹⁰《瑜伽師地論》的作者，雖然說法分歧，但作為瑜伽行派重

⁹ 高橋晃一著，李鳳媚譯，《從〈菩薩地·真實義品〉到〈攝抉擇分、菩薩地〉的思想發展——以 *vastu* 概念為中心》，頁 xxviii。

¹⁰ 德國學者 Schmithausen 及日本學者勝呂信靜均採此觀點。見高崎直道編，李世傑譯，《唯識思想》，頁 72-73。

要論典，則無異議。《瑜伽師地論》有關十六勝行的詮釋出現在卷 27〈本地分·聲聞地·瑜伽處〉（後略稱〈瑜伽處〉）。

〈定品〉十六勝行的詮釋源自舍利弗、羅睺羅，〈瑜伽處〉十六勝行則是瑜伽行學派的詮釋。兩者相較比對，對理解十六勝行，應有特殊的參考價值。以下對兩論的十六勝行，將統一稱為〈定品〉十六勝行及〈瑜伽處〉十六勝行。凡出現在〈定品〉、〈瑜伽處〉內的引文，將標示〈定品〉、〈瑜伽處〉；其餘則將標示論典名稱。

（二）十六勝行之譯名

「十六勝行」譯名出自《瑜伽師地論》，¹¹ 除「十六勝行」之外，還有諸多不同譯名，例如《坐禪三昧經》譯為「十六分」，¹² 《達摩多羅禪經》譯為「十六行」，¹³ 《佛說大般守意經》譯為「十六勝」，¹⁴ 《修行道地經》譯為「十六特勝」，¹⁵ 《釋禪波羅蜜次第法門》亦稱「十六特勝」。¹⁶ 《清淨道論》譯為「十六事」，¹⁷

¹¹ 《瑜伽師地論》卷 27：「云何名為十六勝行？」（CBETA, T30, no. 1579, p. 432a28-29）

¹² 《坐禪三昧經》卷 1：「阿那般那三昧，六種門、十六分。」（CBETA, T15, no. 614, p. 273a18-19）

¹³ 《達摩多羅禪經》卷 1（CBETA, T15, no. 618, p. 302b13）。

¹⁴ 《佛說大般守意經》卷 1（CBETA, T15, no. 602, p. 165a11）。

¹⁵ 《修行道地經》卷 5：「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。」（CBETA, T15, no. 606, p. 216a15-20）

¹⁶ 《釋禪波羅蜜次第法門》卷 7：「今約三種法門，以辯亦有漏、亦無漏禪，一者六妙門，二者十六特勝，三者通明觀。」（CBETA, T46, no. 1916, p. 524a23-24）

¹⁷ 《清淨道論》卷 8：「〈安般念之十六事〉」（CBETA, N68, no. 35, p. 73a5 // PTS.Vism.271）。案：PTS 係 Pali Text Society 之簡稱，是 CBETA 參考「香光資訊網南傳大藏經目錄檢索系統」所加入對應的巴利文標題。

《無礙解道論》¹⁸ 也譯為「十六事」，¹⁹《無礙解道論》還將十六事中的出息、入息分別計算，共三十二個項目，稱為「三十二作念智」²⁰ 或「作念三十二行相」²¹，英譯《無礙解道論》則稱此為「三十二種知識」。²²《舍利弗阿毘曇論》對十六勝行並未賦予正式的名稱，只在小字標註中逐一稱之為「一事」²³ 至「十六事」²⁴，並將此十六事總稱為「共念出息入息定」。²⁵ 為討論方便，以下將以「十六勝行」為總稱，個別的勝行，則以「第幾事」或「第幾勝行」稱之。

比較特別的是《順正理論》，定義了「息念十七種」，《順正理論》卷 60：

經說息念有十七種，謂 1 念入出息了知我已念入出息、2 短入出息、3 長、4 覺遍身、5 止身行、6 覺喜、7 覺樂、8 覺心行、9 止心行、10 覺心、11 令心歡喜、12 令心攝持、13 令心解脫、

¹⁸ 《無礙解道論》在《CBETA 漢文大藏經·漢譯南傳大藏經》中譯為《無礙解道》，缺一論字，與傳統翻譯慣例稍有不同。本論文正文中將採《無礙解道論》以符合傳統翻譯習慣，註解中將依 CBETA 閱藏系統之產出採《無礙解道》。

¹⁹ 《無礙解道》卷 2：「有修習十六事入出息念三摩地時」（CBETA, N43, no. 19, p. 225a6 // PTS.Paṭis.1.162）。

²⁰ 《無礙解道》卷 2：「三十二作念智」。（CBETA, N43, no. 19, p. 225a7 // PTS.Paṭis.1.162）

²¹ 《無礙解道（第 1 卷、第 2 卷）》卷 2：「作念三十二行相」。（CBETA, N43, no. 19, p. 244a13 // PTS.Paṭis.1.177）

²² “What are the Thirty-two Kinds of Knowledge in Mindful Workers?” see Bhikkhu Ñānamoli trans., *The Path of Discrimination*, p. 175.

²³ 《舍利弗阿毘曇論》卷 28〈緒分〉：「是故謂出息入息長，是名出息入息長（一事竟）」（CBETA, T28, no. 1548, p. 705c23-24）

²⁴ 《舍利弗阿毘曇論》卷 29〈緒分·定品〉：「若有繫念於出息，繫念於入息，心得共住，是名共念出息入息（十六事竟）」（CBETA, T28, no. 1548, p. 710c28-29）

²⁵ 見《舍利弗阿毘曇論》卷 28、29。（CBETA, T28, no. 1548, pp. 705-710）

14 隨觀無常、15 隨觀斷、16 隨觀離、17 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。²⁶

依上述，「1 念入出息了知我已念入出息」是總標，²⁷ 十六勝行是指總標後的十六（2-17）個細項。《順正理論》「息念十七種」的分段很清楚，但並沒被普遍採用。

（三）相關研究

學界相關研究可略分成對安般念的研究及對十六勝行的研究兩部分。關於安般念的研究甚多，概述其要，如次：覃江整理了《雜阿含經》、《增一阿含經》安般念相關的經文。²⁸ 川島常明討論安世高《安般守意經》的結構、用字，並探討與道家呼吸術間的關係。²⁹ 落合俊典利用多部書錄，以及諸經序言，探究安世高所譯《大安般經》、《小安般經》間的關係。³⁰ 松田慎也討論《修行道地經》與諸論書的安般念的異同。³¹ 蔡奇林廣泛探討了第四禪「捨念清淨」³² 在不同經典以及近代學術論文中的涵義，

²⁶ CBETA, T29, no. 1562, p. 675a11-18。1-17 的數字標號為本論文所加，以利閱讀，並便於討論。

²⁷ 「總觀、差別觀」源自《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 26：「應知此中念入出息者是『總』，念短入出息等是『別』。」（CBETA, T27, no. 1545, p. 136b8-9）

²⁸ 覃江，〈《阿含經》中的安般念〉，《宗教学研究》2，頁 117-121。

²⁹ 川島常明，〈安般守意經について〉，《印度学仏教学研究》24(2)，頁 232-235。

³⁰ 落合俊典，〈『大安般經』と『小安般經』〉，《印度学仏教学研究》51(1)，頁 31-36。

³¹ 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)，頁 530-535。

³² 《瑜伽師地論》亦作「念清淨」，《瑜伽師地論》卷 11：「第四靜慮有四支，一捨清淨，二念清淨，三不苦不樂受，四心一境性。」（CBETA, T30, no. 1579, p. 330c17-19）

並於文末說：「本文建議讀法『具捨與念，心極清淨』」。³³ 蔡文的建議與《舍利弗阿毘曇論》中有關「捨」、「念」的用法，稍有不同，與《瑜伽師地論》亦有出入。釋大寂探討了《長部·大念處經》與《瑜伽師地論》中安般念的異同，以及「除身行」的解釋。³⁴

關於十六勝行的研究亦頗豐。釋惠敏曾指出《坐禪三昧經》的第四段就是探討十六勝行，³⁵ 並引《大毘婆沙論》說明「安般」可翻譯為「（先）入息（後）出息」，亦可翻譯為「（先）出息（後）入息」。松田慎也對「出息」、「入息」的順序有類似的討論。³⁶ 本論文將於第二節第三小節討論〈定品〉十六勝行中「出息」、「入息」的先後，及相關解釋。周柔含曾探究十六勝行的「身行」（第四勝行）的涵義，並總結說：「所云『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』。」³⁷ 周柔含有關「身行」的結論與《舍利弗阿毘曇論》完全相同，有關「除身行」的結論³⁸ 也極

³³ 蔡奇林，〈第四禪「捨念清淨」（upekkha-sati-parisuddhi）一語的重新解讀——兼談早期佛教研究的文獻運用問題〉，《臺大佛學研究》16，頁 1-60。

³⁴ 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，頁 1-47。

³⁵ 《坐禪三昧經》稱十六勝行為「十六分」。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》，頁 257-290。

³⁶ 松田慎也，〈修行道地經の説く安般念について〉，《印度學仏教学研究》37(2)，頁 530-535。

³⁷ 周柔含，〈安那般那念——十六勝行「身行」——之探究〉，《中華佛學研究》5，頁 75-103。

³⁸ 周柔含：「目的是透過專念、注意，學習對於粗身行漸次安息、安靜、輕安，進而覺知較細的出入息。」出處同上註。

為類似。³⁹ 周文主要依據《阿含經》、《坐禪三昧經》和《瑜伽師地論》，並未參考《舍利弗阿毘曇論》。本論文第三節第一小節有關三種「身」的討論或可視為周文之補充。

本論文各章節內容如下。第二節討論《阿含經》及《相應部》有關十六勝行經文之異同；〈定品〉及〈瑜伽處〉各勝行名稱異同；並討論〈定品〉對出入息的解釋。第三節討論〈定品〉、〈瑜伽處〉的各別詮釋。第四節探究〈定品〉、〈瑜伽處〉的共通詮釋。第五節結論。

二、經文依據

本節分三小節討論，（一）經文比對，比較《雜阿含·803經》（後略稱〈803經〉）及《相應部·入出息相應》（後略稱〈入出息相應〉）兩經文異同；（二）論文比對，比較〈定品〉及〈瑜伽處〉各勝行名稱的異同，同時呈現各自與〈803經〉及〈入出息相應〉近似程度。（三）安般（*ānāpāna*）的解釋，討論出息、入息順序的不同。

（一）經文比對

本小節將比較〈803經〉及〈入出息相應〉的經文差異。《雜阿含經》是最早結集的經典，⁴⁰ 印順稱之為「原始結集」。⁴¹ 《相

³⁹ 《舍利弗阿毘曇論》對「身行」的定義：「云何身行？謂出入息。」（CBETA, T28, no. 1548, p. 694b12），對「除身行」的定義：「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。」（CBETA, T28, no. 1548, p. 706b15-16）「除身行」就是氣息由麤轉細。

⁴⁰ 參見釋印順，《原始佛教聖典之集成》，頁 703。及釋印順，《雜阿含經論會編·序》，頁 1。

⁴¹ 釋印順，《原始佛教聖典之集成》，頁 629。

應部》被認為與《雜阿含經》相當。《雜阿含經》是說一切有部的誦本，⁴²《相應部》是南傳赤銅鑠部的誦本，⁴³ 傳承部派不同，但直接源自最早結集。比對這兩經的經文，有助於呈現十六勝行的基本敘述。為方便計，將兩經文分行，以 R1-R18 標示，併列於表一。

〈表一〉〈803 經〉與〈入出息相應〉經文對照表

	〈803 經〉 ⁴⁴	〈入出息相應〉 ⁴⁵
R1	念於內息，繫念善學，念於外息，繫念善學。	正念而入息，正念而出息。
R2	息長息短。	於長入息，了知我長入息；於長出息，了知我長出息。
R3		於短入息，了知我短入息；於短出息，了知我短出息。
R4	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。	學我覺徧身入息，學我覺徧身出息。
R5	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。	學我止身行入息，學我止身行出息。
R6	覺知喜。	學我覺喜入息，學我覺喜出息。
R7	覺知樂。	學我覺樂入息，學我覺樂出息。
R8	覺知心行。	學我覺心行入息，學我覺心行出息。
R9	覺知心行息入息，於覺知心行息	學我止心行入息，學我止心行出

⁴² 印順說：「漢譯《雜阿含經》，為說一切有部論宗的誦本，是毫無可疑的。」見釋印順，《原始佛教聖典之集成》，頁 98。

⁴³ 印順說：「傳於錫蘭的，以巴利語 Pāli 記錄的，銅鑠部 Tamra-sātiyah 的『經藏』，錫蘭、緬甸、泰，都有寫本；日本也有譯本。」見釋印順，《原始佛教聖典之集成》，頁 89-90。

⁴⁴ CBETA, T2, no. 99, p. 206a27-b13.

⁴⁵ CBETA, N18, no. 6, pp. 164a11-165a10 // PTS.S.5.311 - PTS.S.5.312.

	入息善學；覺知心行息出息，於覺知心行息出息善學。	息。
R10	覺知心。	學我覺心入出息，學我覺心出息。
R11	覺知心悅。	學我心喜歡之入息，學我心喜歡之出息。
R12	覺知心定。	學我心得定之入息，學我心得定之出息。
R13	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。	學我心解脫之入息，學我心解脫之出息。
R14	觀察無常。	學我觀無常入息，學我觀無常出息。
R15	觀察斷。	
R16	觀察無欲。	學我觀離貪入息，學我觀離貪出息。
R17	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。	學我觀滅盡入息，學我觀滅盡出息。
R18		學我觀定棄入息，學我觀定棄出息。

由表一可以看出：1. 〈803 經〉有 R15，缺 R18；2. 〈入出息相應〉缺 R15，有 R18。〈入出息相應〉R18「定棄」一詞，Bodhi 以及 Thanissaro 兩位比丘英譯均作“relinquishment”，⁴⁶「放棄」之意，元亨寺版《漢譯南傳大藏經·中部》譯為「出離」。⁴⁷

其他各段，兩經均具備，唯文字有差異。較明顯的差異是〈入出息相應〉各段均有入息出息，〈803 經〉的「R6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16」無入息出息。這個差異可能是行文上的省略，也可能

⁴⁶ Bodhi Bhikkhu, *The Connected Discourses of the Buddha*, p. 1766. Thanissaro Bhikkhu, *Ānāpāna Saṃyutta (In and Out breathing)*, 2014/12/25, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn54/sn54.008.than.html>.

⁴⁷ 《中部·入出息念經》卷 13：「我學隨觀出離正在入息，我學隨觀出離正在出息。」（CBETA, N12, no. 5, p. 67a12-13 // PTS.M.3.83）

是實修上的差異。目前無法確知。

(二) 論文比對

〈定品〉十六勝行與〈瑜伽處〉十六勝行的內容均由兩部分組成，第一部分是十六勝行的清單，第二部分是十六勝行的釋義。本小節的比對是依據第一部分清單。兩者清單比對如表二⁴⁸所示。

〈表二〉〈瑜伽處〉與〈定品〉兩種十六勝行對照表

	〈瑜伽處〉勝行編號及內容 ⁴⁹	〈定品〉勝行編號及內容 ⁵⁰
R1	1. 調於念入息，我今能學念於入息。於念出息，我今能學念於出息。	正念出息，正念入息，如比丘。
R2	2. 若長若短。	1. 出息長知出息長，入息長知入息長。
R3		2. 出息短知出息短，入息短知入息短。
R4	3. 於覺了遍身入息，我今能學覺了遍身入息。於覺了遍身出息，我今能學覺了遍身出息。	3. 學一切身覺知入息，學一切身覺知出息。
R5	4. 於息除身行入息，我今能學息除身行入息。於息除身行出息，我今能學息除身行出息。	4. 學除身行出息，學除身行入息。
R6	5. 於覺了喜入息，我今能學覺了喜入息。於覺了喜出息，我今能學覺了喜出息。	5. 學喜出息覺知，學喜入息覺知。
R7	6. 於覺了樂入息，我今能學覺了樂入息。於覺了樂出息，我今能學覺了樂出息。	6. 學樂出息覺知，學樂入息覺知。
R8	7. 於覺了心行入息，我今能學覺	7. 學心行出息覺知，學心行入息

⁴⁸ 表二中之編號，皆筆者為比對之便所加。R1-R18 與表一同義，代表經文行數。兩部論典分別標註了 1-16，代表該論十六勝行的編號。

⁴⁹ CBETA, T30, no. 1579, pp. 432a29-433b23.

⁵⁰ CBETA, T28, no. 1548, pp. 705b25-710c29.

	了心行入息。於覺了心行出息，我今能學覺了心行出息。	覺知。
R9	8. 於息除心行入息，我今能學息除心行入息。於息除心行出息，我今能學息除心行出息。	8. 學除心行出息覺知，學除心行入息覺知。
R10	9. 於覺了心入息，我今能學覺了心入息。於覺了心出息，我今能學覺了心出息。	9. 學心出息覺知，學心入息覺知。
R11	10. 於喜悅心入息，我今能學喜悅心入息。於喜悅心出息，我今能學喜悅心出息。	10. 學悅心出息，學悅心入息。
R12	11. 於制持心入息，我今能學制持心入息。於制持心出息，我今能學制持心出息。	11. 學定心出息，學定心入息。
R13	12. 於解脫心入息，我今能學解脫心入息。於解脫心出息，我今能學解脫心出息。	12. 學解脫心出息，學解脫心入息。
R14	13. 於無常隨觀入息，我今能學無常隨觀入息。於無常隨觀出息，我今能學無常隨觀出息。	13. 學無常觀出息，學無常觀入息。
R15	14. 於斷隨觀入息，我今能學斷隨觀入息。於斷隨觀出息，我今能學斷隨觀出息。	
R16	15. 於離欲隨觀入息，我今能學離欲隨觀入息。於離欲隨觀出息，我今能學離欲隨觀出息。	14. 學離欲觀出息，學離欲觀入息。
R17	16. 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。	15. 學滅觀出息，學滅觀入息。
R18		16. 學出世觀出息，學出世觀入息。

兩論的文字雖然不盡相同，但是段落結構大致相似。段落上的差異在於：

1. 〈瑜伽處〉將 R1 定為第一勝行，R2、R3 合併為第二勝行，R15 是第 14 勝行，缺 R18。
2. 〈定品〉將 R2 定為第一勝行，R3 定為第二勝行，R18 是第十六勝行，缺 R15。

3.〈定品〉採先出息、後入息；〈瑜伽處〉採先入息、後出息。將於下小節討論入息出息順序的差異。

R1、R2、R3 的差異只是斷句與勝行編號的不同，影響不大。R15、R18 的差異正是〈入出息相應〉與〈803 經〉的主要差異。R15、R18 的差異影響了對最後幾個勝行的解釋，將留待第三節與第四節討論。單就十六勝行的分段而言，〈定品〉較接近〈入出息相應〉，〈瑜伽處〉接近〈803 經〉。

（三）對安般（ānāpāna）的解釋

由表二可看出，〈803 經〉、〈入出息相應〉、〈瑜伽處〉全都是先入息後出息。〈定品〉除了 R4 第三勝行，都是先出息、後入息。表二的資料出自〈定品〉十六勝行的清單，〈定品〉在詳細解釋第三勝行時仍是先出息、後入息。⁵¹ 換言之，〈定品〉十六勝行是採先出息、後入息的次序。

先出息後入息牽涉到對 ānāpāna 的解釋。《善見律毘婆沙·舍利弗品》：「譬如兒在胎中，初從胎出，先出息。」⁵² 釋惠敏曾指出 ānāpāna 有多種解釋，⁵³ 包括（1）以“ana”（持來）為入息，以“apana”（持去）為出息，或（2）以“ana”（持來）為出息，以“apana”（持去）為入息。〈定品〉應是以“ana”為出息，以“apana”為入息。《清淨道論》對 ānāpāna 也有解釋，認為先出息後入息為正確。葉均譯《清淨道論》指出：

⁵¹ 《舍利弗阿毘曇論》卷 28〈緒分〉：「何謂學一切身出息覺知，學一切身入息覺知？」（CBETA, T28, no. 1548, p. 706a21-22）

⁵² CBETA, T24, no. 1462, p. 746a15-16.

⁵³ 釋惠敏，〈鳩摩羅什所傳「數息觀」禪法之剖析〉，收錄於釋恆清主編《佛教思想的傳承與發展——印順導師九秩華誕祝壽文集》，頁 257-290。

（安般念的十六事）此中（一）「出息長」即維持長的出息。「出息」（assasa）是外出的息，「入息」（passasa）是內入的息——這是根據毗奈耶義疏說的。然而諸經的義疏則所說相反（即以 assasa 為入息，passasa 為出息）。在此（兩說）中，一切的胎兒從母胎出來之時，最初是內部的息先外出，然後外面的氣帶著微塵而進入內部，（更外出）觸口蓋後而滅（故依律的義疏說為正當），當如是先知以上的出入息（之義）。⁵⁴

綜合上述，值得注意者有三：1.〈定品〉十六勝行的分段，接近《相應部》；2.〈定品〉在出入息的次序上，與《善見律毘婆沙》相同；3.《相應部》、《善見律毘婆沙》屬南傳赤銅鑠部的經、律。基於上述三點，可以合理的推測：〈定品〉十六勝行所承襲的經文以及對出入息的解釋，應與南傳赤銅鑠部相近，與說一切有部差距較大。《善見律毘婆沙·舍利弗品》與《舍利弗阿毘曇論》相傳都源自舍利弗，兩者對 ānāpāna 有相同的解釋，頗為合理。

三、各別詮釋

每一個勝行都是一個學習的過程，都有其學習重點（名詞），對這些名詞的定義，形成對該勝行的解釋。以下將討論三種「身」、喜與樂、六種「心」、四種「觀」等 15 個名詞。至於出息、入息、息長、息短等名詞，不再討論。

（一）三種「身」

三種「身」是指「身行」、「一切身」與「除身行」。〈定

⁵⁴ 覺音著，葉均譯，《清淨道論》中冊，頁 60。

品)的「身行」是指呼吸(出入息),⁵⁵「一切身」是容納氣息的氣囊,⁵⁶可想成是由肺、肋骨、橫膈膜等呼吸器官所形成的氣囊。「除身行」是指以微細的出入息,調伏麤躁的出入息。⁵⁷

〈瑜伽處〉的「身行」也是指呼吸。⁵⁸但稱「一切身」為「遍身」、「除身行」為「息除身行」。「遍身」、「息除身行」的定義見《瑜伽師地論》卷27:

若緣身中微細孔穴,入息出息周遍隨入諸毛孔中。緣此為境起勝解時,便作念言,我於覺了遍身入息出息,我今能學覺了遍身入息出息(第三勝行)。若於是時,或入息中間,入息已滅,出息中間,出息未生。緣入息出息空無位,入息出息遠離位為境。或出息中間,出息已滅,入息中間,入息未生。緣出息入息空無位,出息入息遠離位為境。即於此時便作念言,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(第四勝行)。⁵⁹

「遍身」指全身諸毛孔,「入息出息周遍,隨入諸毛孔中」是透過全身毛孔來呼吸。〈瑜伽處〉對「遍身」的解釋,可能源

⁵⁵ 《舍利弗阿毘曇論》卷27〈緒分〉:「云何身行?謂出入息,是名身行。」(CBETA, T28, no. 1548, p. 694b12-13)

⁵⁶ 《舍利弗阿毘曇論》卷28〈緒分〉:「如比丘以息滿一切身出息,若一切身內空已入息,如巧[夢-夕+裴]師[夢-夕+裴]師弟子,令[夢-夕+裴]囊滿已,按使氣出,若[夢-夕+裴]囊空已,還開其口使氣得滿。」(CBETA, T28, no. 1548, p. 706a22-25)

⁵⁷ 《舍利弗阿毘曇論》卷28〈緒分〉:「何謂學除身行?……如是比丘,以細身行,調伏麤身行。」(CBETA, T28, no. 1548, p. 706b15-20)

⁵⁸ 《瑜伽師地論》卷27:「入息出息有四異名,何等為四?一名風、二名阿那波那、三名入息出息、四名身行。」(CBETA, T30, no. 1579, p. 431a3-5)

⁵⁹ CBETA, T30, no. 1579, p. 432c8-24.

自《分別功德論》卷 5：

所以稱摩訶迦延那比丘安般第一者，千二百弟子中唯有此比丘及羅云能行安般第一。……佛教（羅云）行安般守意。安般者，入出息也。息長亦知、息短亦知。短息者從心還，長息者謂從足跟中來。復知冷暖，入息為冷、出息為暖。……（羅云）如是思惟遂得羅漢。摩訶迦延那行安般者不同羅云也，於息自在。若欲從眼從耳，隨意出入。復閉眼耳鼻口，便從九十萬毛孔出。⁶⁰

《分別功德論》是《增一阿含經》的釋論。羅雲（云）是佛陀兒子。引文中指出佛陀親教羅雲安般念。羅雲與摩訶迦延那並列安般第一，然而，只有摩訶迦延那能夠讓氣息自毛孔出入。〈瑜伽處〉以「隨入諸毛孔」作為「遍身」的解釋，是較高的修行境界。

〈瑜伽處〉的「息除」指入息、出息間的暫停階段，稱為「出息中間，出息已滅；入息中間，入息未生。」⁶¹ 在這個中間階段，出息入息「空無位」、「遠離位」。以出入息中間的空無、遠離為「息除身行」。

〈表三〉三種「身」的定義對照表

〈定品〉		〈瑜伽處〉	
名詞	釋義	名詞	釋義
身行	呼吸（出入息）	身行	呼吸（入出息）
一切身	呼吸器官	遍身	諸毛孔
除身行	氣息由麓轉細	息除身行	入息出息暫停

表三彙整〈定品〉、〈瑜伽處〉有關三種「身」，名詞的差

⁶⁰ CBETA, T25, no. 1507, p. 49b19-c9.

⁶¹ 《瑜伽師地論》卷 27：「出息中間，出息已滅，入息中間，入息未生。……於息除身行入息。我今能學息除身行入息。」（CBETA, T30, no. 1579, p. 432c14-17）

異與定義的差異。方便參考。

（二）喜與樂

第五勝行是覺知喜，第六勝行是覺知樂。〈瑜伽處〉將「喜」解釋為初禪與第二禪的「喜」支，將「樂」解釋為第三禪的「樂」支。⁶²〈定品〉避開了以禪支來定義喜與樂，〈定品〉卷 28：

云何喜？若心歡喜、踊躍，是名喜。⁶³

云何樂？若心忍受樂，意觸樂受，是名樂。⁶⁴

何謂學樂出息覺知，學樂入息覺知？云何樂？若心忍受樂，意觸樂受，是名樂。⁶⁵

歡喜是「喜」，樂受是「樂」，與禪支不必然有關。例如，關於喜，《舍利弗阿毘曇論》卷 6〈問分〉「若實人若趣歡喜、踊躍、重踊躍、究竟踊躍，治淨滿足，心歡喜，是名喜覺。」⁶⁶也是以歡喜、踊躍定義喜覺。〈定品〉第五勝行的「喜」，與第十勝行的「悅」，是兩個關聯很深，且極重要的名詞，將於下小節進一步說明，並在第四節說明〈定品〉利用「悅、喜」建立共通詮釋。

⁶² 《瑜伽師地論》卷 27（CBETA, T30, no. 1579, p. 432c24-28）。

⁶³ 《舍利弗阿毘曇論》卷 28〈緒分〉（CBETA, T28, no. 1548, pp. 706c29-707a1）。

⁶⁴ 《舍利弗阿毘曇論》卷 28〈緒分〉（CBETA, T28, no. 1548, p. 707a21-22）。

⁶⁵ 《舍利弗阿毘曇論》卷 28〈緒分〉（CBETA, T28, no. 1548, pp. 706c29-707b13）。

⁶⁶ 《舍利弗阿毘曇論》卷 6〈問分〉（CBETA, T28, no. 1548, p. 568b19-20）。

〈表四〉喜與樂定義對照表

〈定品〉		〈瑜伽處〉	
名詞	釋義	名詞	釋義
喜	心歡喜踊躍	喜	初禪、二禪的喜支
樂	心忍受樂，意觸樂受	樂	三禪樂支

表四彙整〈定品〉、〈瑜伽處〉有關喜、樂的定義。方便參考。

（三）六種「心」

六種「心」包括「心行」、「除心行」、「心」、「悅心」、「定心」、「解脫心」。〈定品〉對這六個名詞的定義如下：

1. 心行，謂想思，有麤細。⁶⁷
2. 何謂學除心行出息？學除心行入息？……比丘以細心行調伏麤心行。⁶⁸
3. 何謂學心出息覺知？學心入息覺知？心謂心、意、識、六識身、七識界，是名心。彼心有善不善。⁶⁹
4. 何謂學悅心出息？學悅心入息？悅心謂悅豫、重悅豫、究竟悅豫，但非喜，是名悅。⁷⁰
5. 何謂學定心出息？學定心入息？定謂心住、正住。⁷¹
6. 何謂學解脫心出息？學解脫心入息？解脫謂心向彼尊上彼傾向彼。以彼解脫。是名解脫。⁷²

依上引文，「心」是心、意、識。「心行」是想、思。想思是心所有法，就是一般的念頭、想法。「除心行」是以微細的念

⁶⁷ 《舍利弗阿毘曇論》卷 28〈緒分〉（CBETA, T28, no. 1548, p. 707b14-15）。

⁶⁸ 《舍利弗阿毘曇論》卷 29〈緒分〉（CBETA, T28, no. 1548, p. 707c23-28）。

⁶⁹ 《舍利弗阿毘曇論》卷 29〈緒分〉（CBETA, T28, no. 1548, p. 708b7-8）。

⁷⁰ 《舍利弗阿毘曇論》卷 29〈緒分〉（CBETA, T28, no. 1548, p. 708c5-6）。

⁷¹ 《舍利弗阿毘曇論》卷 29〈緒分〉（CBETA, T28, no. 1548, p. 709a1-2）。

⁷² 《舍利弗阿毘曇論》卷 29〈緒分〉（CBETA, T28, no. 1548, p. 709a28-b1）。

頭取代麤躁的念頭。「心」、「心行」代表了日常的心理活動。
「除心行」是指心的活動趨向微細。

「悅」的涵義較不易掌握。在《舍利弗阿毘曇論》中，「悅」與「喜」是兩個獨立的心所，「悅」不是「喜」，但「悅」與「喜」高度相關。有關「悅」與「喜」的定義，有下列幾處：

何謂悅法？若心悅豫，是名悅法。⁷³

何謂喜法？若喜，踊躍、重踊躍、寂靜心歡，是名喜法。⁷⁴

何謂學悅心出息？學悅心入息？悅心謂悅豫、重悅豫、究竟悅豫，但「非喜」，是名悅。⁷⁵

何謂悅？若心悅豫、歡樂、愛樂、「未喜」，是名悅。何謂喜？若歡喜、踊躍、正踊躍，離恚，寂靜。是名喜。⁷⁶

「喜」是「寂靜心歡」。含兩個重點，一方面是心寂靜，一方面是心歡喜。「喜」的寂靜是離恚的寂靜，「喜」的歡喜是高強度的踊躍、重踊躍。所以「喜」是在純淨無恚的寂靜中，生起強烈的歡喜。「悅」不是「喜」，是非喜、未喜。「未喜」是說「悅」未達到「喜」的程度：1. 寂靜的程度未達到「喜」，2. 歡喜的強度也未達到「喜」。此外，「悅」是愛樂，是有對象的，《舍利弗阿毘曇論》卷 16 曰：

⁷³ 《舍利弗阿毘曇論》卷 21〈攝相應分〉（CBETA, T28, no. 1548, p. 662b27-28）。

⁷⁴ 《舍利弗阿毘曇論》卷 21〈攝相應分〉（CBETA, T28, no. 1548, p. 662b29-c1）。

⁷⁵ 《舍利弗阿毘曇論》卷 29〈緒分〉（CBETA, T28, no. 1548, p. 708c5-6）。

⁷⁶ 《舍利弗阿毘曇論》卷 23〈攝相應分〉（CBETA, T28, no. 1548, p. 673a16-18）。

隨順如來說，若師若慧梵淨行者說，聽已，受法受義。受法受義已，生悅。悅已，生喜。喜已，得身除。身除已，受樂。受樂已，心定。心定已，如實知見。……是名初解脫處。⁷⁷

聽聞正法後，接受正法，當其時，內心的快樂，稱為「悅」。 「悅」是接受道德性教導（受法受義）後，內心的快樂。之後， 「悅」逐漸退去（悅已），心更寂靜，更強的快樂生起，而成為「喜」。「喜」退去後，細出入息取代了麤出入息，而為「身除」。所以，「悅、喜」代表了接受正法後，初期的階段，描繪內心因接受正法，所產生的兩種快樂的狀態。這兩個初始狀態，同時也是斷行、斷煩惱的起點。

云何斷行？悅、喜、信、捨、念、正智，是名斷行。⁷⁸

「悅、喜、信、捨、念、正智」代表斷行的次序：接受正法，先生出「悅」，再生出「喜」。因「悅、喜」，才有後續的「信、捨、念、正智」，以斷行。悅、喜也代表了斷行的初期階段。綜合來說，悅、喜代表的就是接受正法，開始修行的兩個初期階段。

「定心」是指心安住一處：「云何定？若心住正住，是名定。」⁷⁹ 「心住正住」又稱為「一心」，「一心」是初禪五支的一支。《舍利弗阿毘曇論》卷 14：

⁷⁷ 《舍利弗阿毘曇論》卷 16〈非問分〉（CBETA, T28, no. 1548, p. 636b11-16）。

⁷⁸ 《舍利弗阿毘曇論》卷 13〈非問分〉（CBETA, T28, no. 1548, p. 617b22）。

⁷⁹ 《舍利弗阿毘曇論》卷 13〈非問分〉（CBETA, T28, no. 1548, p. 617a26）。

云何成就初禪行？初禪有五支，覺、觀、喜、樂、一心。……
云何一心？心住正住，是名一心。此五支，是名初禪。⁸⁰

最後一個是「解脫心」。「解脫」在《舍利弗阿毘曇論》有不同的意義。首先，「解脫」是指八解脫，其中的第一個稱為初解脫。⁸¹ 另一層意思是，若心嚮往解脫，也是「解脫」，《舍利弗阿毘曇論》卷 17：

何謂色觀色初解脫？……是初、是始、是前，是名初。何謂得解脫？心向彼、尊上彼、傾向彼、以彼為解脫，是名解脫。⁸²

「心向彼、傾向彼」代表了心的嚮往。「初解脫」是八解脫之始。對初解脫有嚮往，才會產生努力的動力。心有嚮往就是「解脫」。這種「解脫」是在「初解脫」之前。

〈瑜伽處〉對「心行」、「除心行」（息除心行）、「心」、「悅心」、「定心」、「解脫心」六個名詞的定義，都是第三禪以上⁸³ 的狀態。「心行」是指三禪以上所生起的妄念，是以「我、我所、我慢」為主的妄念。⁸⁴「息除心行」是指迅速消除「我、我

⁸⁰ 《舍利弗阿毘曇論》卷 14〈非問分〉（CBETA, T28, no. 1548, p. 621c1-7）。

⁸¹ 《舍利弗阿毘曇論》卷 11〈非問分〉：「云何解脫？色觀色，初解脫。內無色想外觀色，二解脫。淨解脫，三解脫。離一切色想。滅瞋恚想，不思惟若干想，成就無邊空處行，四解脫。離一切空處，成就無邊識處行，五解脫。離一切識處，成就無所有處行，六解脫。離一切不用處，成就非想非非想處行，七解脫。離一切非想非非想處，成就滅受想行，八解脫。是名解脫。」（CBETA, T28, no. 1548, p. 604a16-23）

⁸² 《舍利弗阿毘曇論》卷 17〈非問分〉（CBETA, T28, no. 1548, pp. 639c27-640a8）。

⁸³ 「以上」在《瑜伽師地論》常作「已上」，如卷 27：「第三靜慮已上。」（CBETA, T30, no. 1579, p. 432c29）本論文依目前用字習慣改訂為「以上」。

⁸⁴ 《瑜伽師地論》卷 27：「或有暫時生起忘念，或謂有我、我所，或發我慢。」（CBETA, T30, no. 1579, p. 433a3-4）

所、我慢」妄念。⁸⁵「心」是指以貪瞋癡為主的妄念，藉著「如實覺了」來對治。⁸⁶「悅心」對治昏沈睡眠。⁸⁷「定心」對治掉舉惡作。⁸⁸而「解脫心」則是遠離諸蓋的清淨心。⁸⁹〈瑜伽處〉六個名詞是逐步自諸蓋解脫出來。

〈表五〉六種「心」名詞定義對照表

〈定品〉		〈瑜伽處〉	
名詞	釋義	名詞	釋義（均三禪已上）
心行	想思，有麤細	心行	我我所我慢妄念
除心行	細心行調伏麤心行	息除心行	迅速斷除妄念
心	心、意、識	心	對治貪瞋癡心
悅心	悅豫（身除之前，斷行的第一階段）	悅心	對治昏沈睡眠
定心	心住正住，初禪禪支	定心	對治掉舉惡作
解脫心	嚮往初解脫	解脫心	遠離諸蓋

表五彙整〈定品〉、〈瑜伽處〉有關六種「心」的定義。

（四）四種「觀」

四種「觀」在〈定品〉是「無常觀、離欲觀、滅觀、出世觀」，〈瑜伽處〉是「無常隨觀、斷隨觀、離欲隨觀、滅隨觀」。〈定

⁸⁵ 《瑜伽師地論》卷 27：「速疾以慧通達，不深染著。方便斷滅、除遣、變吐。」（CBETA, T30, no. 1579, p. 433a8-9）

⁸⁶ 《瑜伽師地論》卷 27：「依此觀察所生起心，謂如實知、如實覺了。或有貪心、或離貪心，或有瞋心、或離瞋心，或有癡心、或離癡心，略心、散心、下心、舉心，有掉動心、無掉動心，有寂靜心、無寂靜心，有等引心、無等引心，善修習心、不善修習心，善解脫心、不善解脫心。於如是心，皆如實知、如實覺了，是故念言：於覺了心入息出息。」（CBETA, T30, no. 1579, p. 433a14-21）

⁸⁷ 《瑜伽師地論》卷 27：「彼若有時，見為昏沈、睡眠蓋，覆障其心。」（CBETA, T30, no. 1579, p. 433a22-23）

⁸⁸ 《瑜伽師地論》卷 27：「彼若有時，見為掉舉、惡作蓋，覆障其心，由極於外住，翬舉故。」（CBETA, T30, no. 1579, p. 433a26-27）

⁸⁹ 《瑜伽師地論》卷 27：「令現行蓋，皆得遠離，於諸蓋中，心得清淨。」（CBETA, T30, no. 1579, p. 433b2）

品)對「無常觀、離欲觀、滅觀、出世觀」四個名詞的定義如下。

1. 何謂無常想？如比丘或在樹下露處，如是思惟：色無常、受、想、行、識無常。如實人若想、憶想，是名無常想。云何觀？如實人若觀、正觀、微觀、分別解射，是名觀。⁹⁰
2. 何謂離欲想？如比丘或在樹下露處，如是思惟：若愛盡、離欲、涅槃、寂靜妙勝。如實人若想、憶想，是名離欲想。何謂觀？如實人若觀、正觀、微觀、分別解射，是名觀。⁹¹
3. 何謂滅想？如比丘或在樹下露處，如是思惟：若愛盡、涅槃、寂靜妙勝。如實人若想、憶想，是名滅想。何謂觀？如實人觀、正觀、微觀、分別解射，是名觀。⁹²
4. 何謂出世想？如比丘或在樹下露處，如是思惟：捨一切流、愛盡、涅槃、寂靜妙勝。如實人若想、憶想，是名出世想。云何觀？如實人若觀、正觀、微觀、分別解射，是名觀。⁹³

「觀」包含了「想」與「觀」兩階段：先想後觀。「想」是「思維、想、憶想」。「觀」是「觀、正觀、微觀、分別解射(脫)」。四種「觀」都是先想後觀，想與觀的程序都是「思維、想、憶想」以及「觀、正觀、微觀、分別解射」。四種觀的修習程序一致，只有對象不同，沒有先後高下。

〈瑜伽處〉的四種觀，是有先後的。「無常隨觀、斷隨觀、離欲隨觀、滅隨觀」四個名詞，可分為兩組，「無常隨觀」為一組。「斷隨觀、離欲隨觀、滅隨觀」為一組，合稱三界。「無常

⁹⁰ 《舍利弗阿毘曇論》卷 29〈緒分〉(CBETA, T28, no. 1548, p. 709b26-c1)。

⁹¹ 《舍利弗阿毘曇論》卷 29〈緒分〉(CBETA, T28, no. 1548, pp. 709c27-710a2)。

⁹² 《舍利弗阿毘曇論》卷 29〈緒分〉(CBETA, T28, no. 1548, p. 710b1-4)。

⁹³ 《舍利弗阿毘曇論》卷 29〈緒分〉(CBETA, T28, no. 1548, p. 710b28-c3)。

隨觀」是「於諸行無常法性，極善精懇如理觀察」，⁹⁴「無常隨觀」之後，可以於三界中求解脫。⁹⁵「斷隨觀」是見道所斷，「離欲隨觀」是修道所斷，「滅隨觀」是一切滅斷。⁹⁶〈瑜伽處〉四種觀的先後順序很明顯，先無常，後見斷，再修斷，最後一切滅斷。

〈表六〉無常等四種名詞定義對照表

〈定品〉		〈瑜伽處〉	
名詞	釋義	名詞	釋義（三禪已上）
無常觀	思維無常、觀察無常	無常隨觀	觀察無常法性
		斷隨觀	見斷
離欲觀	思維離欲、觀察離欲	離欲隨觀	修斷
滅隨觀	思維愛盡、觀察愛盡	滅隨觀	一切斷
出世觀	思維捨一切、觀察捨一切		

表六彙整〈定品〉、〈瑜伽處〉有關四種「觀」的定義。〈定品〉偏重入手處，強調思維、觀察；〈瑜伽處〉偏重最後結果，解脫三界。

四、共通詮釋

共通詮釋是將一個詮釋觀點，貫穿到對每一個勝行的解釋，而不僅是針對單一勝行的解釋。共通詮釋所採的觀點可以不只一個。本節將指出〈定品〉有兩個共通詮釋：（1）「思維性」：以思維貫穿對每一勝行的解釋；（2）「獨立性」：每一個勝行的修習都獨立於其他的勝行，即各勝行在修行上，沒有先後次序。相對於〈定品〉的「獨立性」，本節也將指出「累進性」是〈瑜伽

⁹⁴ 《瑜伽師地論》卷 27（CBETA, T30, no. 1579, p. 433b6-7）。

⁹⁵ 《瑜伽師地論》卷 27：「今依無常隨觀，復於毘鉢舍那修瑜伽行，如是以奢摩他毘鉢舍那熏修心已，於諸界中，從彼隨眠而求解脫。云何諸界？所謂三界，一者斷界、二者離欲界、三者滅界。見道所斷一切行斷名為斷界，修道所斷一切行斷名離欲界，一切依滅名為滅界。」（CBETA, T30, no. 1579, p. 433b10-16）

⁹⁶ 《瑜伽師地論》卷 27（CBETA, T30, no. 1579, p. 433b1-22）。

處〉的共通詮釋。

（一）思維性與獨立性的基本涵義

首先須澄清「思維性」與「慧」的區別。《俱舍論》以「慧」為安般念的基礎，卷 22 曰：

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。以慧為性。⁹⁷

《俱舍論》說安般念「以慧為性」，多部論典均持此說。⁹⁸ 是一種通說。可從心所的角度來解釋。「慧」是心所之一，慧心所隨著念心所一起生起，以觀察安般的狀態，所謂「慧由念力，觀此為境」。廣泛地來看，佛教所有的修行都是以「念、慧」為基礎。這個通說，與本論文以「思維性」作為詮釋架構，並不衝突。譬如一切佛教均以「戒定慧」為基礎，但針對特定經文的解釋，常會有特殊的詮釋觀點，以呈現特殊的涵義。「思維性」之作為〈定品〉的詮釋觀點，是凸顯〈定品〉對每一個勝行都指出了應當如何思維，以獲致修習的成果，並不違反「安般念以慧為性」的普遍原則。「思維性」也存在於〈瑜伽處〉對某些勝行的解釋，但並非全面地用來解釋每一個勝行，故不稱其為〈瑜伽處〉的詮釋觀點。例如，〈瑜伽處〉第十三勝行：「於諸行無常法性，極

⁹⁷ 《阿毘達磨俱舍論》卷 22〈分別賢聖品 6〉（CBETA, T29, no. 1558, p. 118a9-12）。

⁹⁸ 《阿毘達磨順正理論》卷 60：「慧由念力，觀此為境，故名阿那阿波那念。」（CBETA, T29, no. 1562, p. 673a2-3）《阿毘達磨藏顯宗論》卷 29〈辯賢聖品 7〉：「慧由念力，觀此為境，故名阿那阿波那念。」（CBETA, T29, no. 1563, p. 918b4-5）

善精懇如理觀察。」具有很強的思維特徵。但是這樣的思維特徵，並未應用在每一個勝行。十六勝行是實修方法，〈定品〉對「思維性」的重視，與佛教強調聞思修三慧的修學精神是一致的。

「獨立性」是指每一個勝行都可以獨立的、直接的練習。「獨立性」的特色是任何勝行都不是修習其他勝行的先決條件。相對於〈定品〉的「獨立性」，〈瑜伽處〉採用「累進性」的詮釋架構。「累進性」是後面（編號較大）的勝行的境界，高於前面（編號較小）的勝行。「累進性」是一種詮釋架構，是以累進的方式，解說十六勝行間的次序。解說次序不是修行次序。利根者可能只修習二、三勝行，即可開悟。例如，隋智顛曰：

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。⁹⁹

底下三小節分別說明思維性、獨立性、累進性。

（二）〈定品〉的思維性

〈定品〉詮釋每一個勝行，都用了極大的篇幅，解說該如何「思維」。因此，「思維性」是〈定品〉的共通詮釋。以第一勝行為例，其文字如下：

何謂比丘出息長知出息長，入息長知入息長？

1. 如比丘思惟法生長出息入息，善取法相、善思惟、善解。
2. 若思惟法不生長出息入息，善取法相、善思惟、善解。
3. 若法勝、非勝，能生長出息入息，善取法相、善思惟、善解。

⁹⁹《釋禪波羅蜜次第法門》卷7（CBETA, T46, no. 1916, p. 528c16-18）。

4. 比丘思惟法生長出息入息，覺知，善取法相、善思惟、善解。
5. 若思惟法不生長出息入息，覺知，善取法相、善思惟、善解。
6. 若法勝、非勝，能生長出息入息，覺知，善取法相、善思惟、善解。
7. 如比丘思惟法生長出息入息，思惟法；若不生，不思惟彼法；親近勝法，不親近不勝法。
8. 比丘思惟法生長出息入息覺知，思惟法；若不生，不思惟法；親近勝法，不親近不勝法。
9. 比丘思惟應所修法，親近勝法，不親近不勝法。
10. 長出息入息，及長出息入息覺知，得悅喜心，是謂比丘出息長知出息長，入息長知入息長。
11. 何謂出息入息長？若無量出息無量入息，無量出息無量入息已，是故謂出息長入息長。不疾出息不疾入息，不疾出息不疾入息已，是故謂出息長入息長。不連速出息入息，不連速出息入息已，是故謂出息入息長。不力厲身出息，不力厲身入息，不力厲身出息不力厲身入息已，是故謂出息入息長。不續出息入息，不續出息入息已，是故謂出息入息長。是名出息入息長是名出息入息長（一事竟）。¹⁰⁰

第一勝行是解釋：如何「知」長氣息？解釋共分 11 段。編號 11 是定義長氣息。編號 10 說明第一勝行的目標。編號 1-9 是真正解釋「如何『知』？」編號 1-9 全部與思維有關，可以分成三組：1-3、4-6、7-9 各為一組，呈現不同思維的內容。

1. 編號 1-3 是基本思維。要思維甚麼樣的「勝法」可以「『生』長出息入息」、「『不生』長出息入息」，並訓練自己對勝法能夠「善取法相、善思惟、善解。」這個思維過程是一個「發

¹⁰⁰ CBETA, T28, no. 1548, p. 705b29-c24.

現」的過程，去發現那些可以「生」長出息入息的勝法。因此，本論文以「發現」代表 1-3 的思維過程。

2. 編號 4-6 是進一步的思維，加上了「覺知」。所謂「覺知」是當勝法生起時，不必刻意辨識，便能覺知勝法生起。「發現」階段，對勝法尚不熟練，需刻意辨識。熟練之後，便能於勝法生起時，自然覺知。故以「熟練」代表 4-6 的思維過程。
3. 編號 7-9 是主動創生勝法的階段。前述「發現」、「熟練」兩個階段，已熟知「能生長出息入息、覺知」的勝法，到了 7-9 階段，要主動地去思維可以「生」出長氣息的勝法。故以「創生」代表 7-9 的思維過程。

「發現」、「熟練」、「創生」三個思維階段是〈定品〉對第一勝行共通的詮釋。三種思維階段存在於對每一勝行的詮釋。再以第十六勝行為例，說明「思維性」。

何謂學出世觀出息，學出世觀入息？

0. 何謂出世想？如比丘或在樹下露處，如是思惟，捨一切流愛盡涅槃寂靜妙勝，如實人若想憶想，是名出世想。云何觀？如實人若觀、正觀、微觀，分別解射，是名觀。
 1. 比丘思惟法生出世想，善取法相、善思惟、善解。
 2. 若思惟法不生出世想，善取法相、善思惟、善解。
 3. 若法勝、非勝，能生出世想，善取法相、善思惟、善解。
 4. 比丘思惟法生出世觀，善取法相、善思惟、善解。
 5. 若思惟法不生出世觀出息入息，善取法相、善思惟、善解。
 6. 若法勝、非勝能生出世觀出息入息，善取法相、善思惟、善解。
 7. 比丘思惟法生出世觀出息入息，覺知，善取法相、善思惟、善解。
 8. 若思惟法不生出世觀出息入息，覺知，善取法相、善思惟、善解。

9. 若法勝、非勝能生出世觀出息入息，覺知，善取法相、善思惟、善解。
10. 比丘思惟法生出世想，思惟。若不生，不思惟。親近勝法，不親近不勝法。
11. 比丘思惟法生出世觀，思惟法。若（不？）生，不思惟法。親近勝法，不親近不勝法。
12. 比丘思惟生出世觀、出息入息，思惟法。若不生，不思惟法。親近勝法，不親近不勝法。
13. 比丘思惟法生出世觀、出息入息、覺知，思惟法。若不生，不思惟法。親近勝法，不親近不勝法。
14. 比丘思惟應所修法，不思惟不應所修法。親近勝法，不親近不勝法。
15. 出世觀出息入息，及出世觀出息入息覺知，得悅喜，是謂學出世觀出息學出世觀入息。¹⁰¹

第十六勝行是練習「出世『觀』」，共分 15 段。¹⁰² 所謂「觀」，是先想後觀（見第三節第四小節）。因為有「想」、「觀」兩項，故在「思維」的結構上較複雜，但是仍然符合「發現」、「熟練」、「創生」三個思維階段。編號 15 說明第十六勝行的目標。編號 0 是「想、觀」的基本定義。編號 1-14 都是思惟，1-6 是「發現」，7-9 是「熟練」，10-14 是「創生」。分述如下：

1. 編號 1-6 的「發現」階段中，1-3 是發現「『生』出世想」的勝法，4 是發現「『生』出世觀」的勝法，5-6 是發現「『生』出世觀出息入息」的勝法。
2. 編號 7-9 覺知「能生出世觀出息入息」的勝法，屬於「熟練」階段。

¹⁰¹ CBETA, T28, no. 1548, p. 710b28-c29.

¹⁰² 編號 11 疑缺一「不」字。

3. 編號 10-14 的「創生」階段中，是主動思維能生「出世想」、「出世觀」、「出息入息」的勝法。
 - 3.1 編號 10 是創生「生出世想」的勝法。
 - 3.2 編號 11 是創生「生出世觀」的勝法。
 - 3.3 編號 12 是創生「生出世觀、出息入息」的勝法。
 - 3.4 編號 13 是創生「生出世觀、出息入息、覺知」的勝法。
 - 3.5 編號 14 是創生一切勝法。

不單是第一勝行與第十六勝行，所有其他勝行的思維都符合上述「發現」、「熟練」、「創生」的思維程序。可以說，〈定品〉的十六勝行，是一個以「思維」為主的修行綱要。故以「思維性」為其共通詮釋。

（三）〈定品〉的獨立性

「獨立性」是指每一個勝行都是獨立的修行單元，可以與其它的勝行分開，獨立練習。〈定品〉十六勝行的修行目標都是「悅、喜」。第三節第三小節已經指出，「悅、喜」是接受正法的初級階段，也是斷惡行的初級階段。十六勝行以「悅、喜」為修行目標，意味著每一勝行都以初階為目標。既然每一勝行都以初階入門為目標，彼此當然沒有先後，故每一勝行都是可以「獨立的」修習。「獨立性」遂成為〈定品〉的共通詮釋。先以第一勝行及第十六勝為例說明，為求醒目，將以【得悅喜】標示目標：

1. 長出息入息，及長出息入息、覺知，【得悅喜】心，是謂比丘出息長知出息長，入息長知入息長。
16. 出世觀、出息入息，及出世觀、出息入息、覺知，【得悅喜】，是謂學出世觀出息、學出世觀入息。

除了所緣不同，上列兩個勝行都以【得悅喜】作為修行目標。不單是這兩個勝行，其他所有勝行均以【得悅喜】作為該勝行目

標，也就是所有的勝行，在修行次第上都是平等的，都可以獨立地練習。《舍利弗阿毘曇論》卷 28、29：

2. 短出息入息，及短出息入息覺知，【得悅喜】，是謂出息短知出息短，入息短知入息短。……（二事竟）
3. 一切身中出息入息，及一切身中出息入息覺知，【得悅喜】，是謂學一切身出息覺知，學一切身入息覺知（三事竟）。
4. 除身行出息入息，及除身行出息入息覺知，【得悅喜】，是謂學除身行出息入息（四事竟）。
5. 喜出息入息，及喜出息入息覺知，【得悅喜】，是謂學喜出息覺知，學喜入息覺知（五事竟）。
6. 樂出息入息，及樂出息入息覺知，【得悅喜】，是謂學樂出息覺知，學樂入息覺知（六事竟）。
7. 心行出息入息，及心行出息入息覺知，【得悅喜】，是謂學心行出息覺知，學心行入息覺知（第七事竟）。
8. 心除行出息入息，及心除行出息入息覺知，【得悅喜】，是謂學除心行出息，學除心行入息（八事竟）。
9. 心出息入息，及心出息入息覺知，【得悅喜】，是謂學心出息覺知，學心入息覺知（九事竟）。
10. 悅心出息入息，及悅心出息入息覺知，【得悅喜】，是謂學悅心出息，學悅心入息（十事竟）。
11. 定心出息入息，及定心出息入息覺知，【得悅喜】，是謂學定心出息，學定心入息（十一事竟）。
12. 解脫心出息入息，及解脫心出息入息覺知，【得悅喜】，是謂學解脫心出息，學解脫心入息（十二事竟）。
13. 無常觀出息入息，無常觀出息入息覺知，【得悅喜】，是謂學無常觀出息，學無常觀入息（十三事竟）。
14. 離欲觀出息入息，及離欲觀出息入息覺知，【得悅喜】，是謂學離欲觀出息，學離欲觀入息（十四事竟）。

15. 減觀出息入息，及減觀出息入息覺知，【得悅喜】，是名學減觀出息學減觀入息（十五事竟）。¹⁰³

【得悅喜】貫穿了每一勝行，均以【得悅喜】為目標，各勝行獨立性非常明顯，故本論文將「獨立性」作為〈定品〉的共通詮釋。相較於〈定品〉的「獨立性」，〈瑜伽處〉則強調「累進性」，如下小節所述。

（四）〈瑜伽處〉的累進性

〈瑜伽處〉對十六勝行採「累進性」詮釋，也就是後面勝行的修習，以前面勝行的修習為基礎。唯如本節第一小節所述，累進性並不妨礙利根者修三二勝行而開悟。

〈瑜伽處〉有關十六勝行原文甚長，不便引錄，整理各勝行及其境界，其累進可以分為四個階段。

- A. 第一階段，包括第一至第四勝行。第一勝行覺知出入息，第二勝行覺知息長短，第三勝行覺知息遍身，第四勝行覺知入出息中間暫停（除息身行）。
- B. 第二階段，包括第五、第六勝行。第五勝行入初禪、二禪，第六勝行入三禪。
- C. 第三階段，包括第七至第十二勝行，均在三禪以上。第七勝行覺知「我、我所、我慢」等妄念。第八勝行減除「我、我所、我慢」妄念。第九勝行覺知貪心、離貪心、覺知瞋心、離瞋心、覺知癡心、離癡心等。第十勝行對治昏沈睡眠。第十一勝行對治掉舉惡作。第十二勝行則是已離諸蓋，得解脫心。
- D. 第四階段，四種隨觀永斷煩惱，包括第十三至第十六勝行。第十三勝行，無常隨觀，欲斷隨眠。第十四勝行，見所斷。第十

¹⁰³ CBETA, T28, no. 1548, pp. 706a10-710b27.

五勝行，修所斷。第十六勝行，煩惱滅盡。

第二階段的第五、六兩勝行是一個重要的分水嶺，之前的第一階段，屬預備性，熟練觀息技巧，之後的第三階段，以三禪以上的定力，遠離五蓋，得解脫心。在第四階段藉著無常隨觀，以智慧力，得見所斷、修所斷，最終得永斷煩惱。四個階段中的每一個階段都是基於前一階段的修行境界，繼續深入。

〈定品〉獨立地詮釋每一勝行的目標，〈瑜伽處〉則累進地詮釋各個勝行的目標，兩者的詮釋架構，一個適合初學者入手，一個則描述了安般念的完整過程。

五、結論

透過各別詮釋與共通詮釋兩層解析，《舍利弗阿毘曇論·定品》對十六勝行的詮釋，清晰可見，再加上與《瑜伽師地論·瑜伽處》的比較，更能呈現各自獨特之處。在各別詮釋方面，透過三種「身」、喜與樂、六種「心」、四種「觀」等 15 個名詞的定義，〈定品〉與〈瑜伽處〉顯示出淺近與精深兩種不同的取向。而在共通詮釋方面，〈定品〉的「獨立性」詮釋顯出與〈瑜伽處〉「累進性」整體詮釋方向的差異。至於〈定品〉以「思維性」做為每一勝行的共通詮釋，對每一勝行的修習均以「發現」勝法生起、「熟練」覺知勝法生起、並主動「創生」引發勝法生起，為共同的步驟，顯示〈定品〉依智慧修行的特色。三階段的思維順序，逐步推進修行境地，顯現強烈的客觀且理性的修行風格。

本論文論述了〈定品〉與〈瑜伽處〉在詮釋上的種種差異。詮釋的差異，只是對不同根器的安般行者，提供不同的方便。〈定品〉與〈瑜伽處〉的十六勝行，仍有許多共同的基礎，最明顯的就是「安般念」。藉著覺知氣息，覺知氣息長短，覺知氣息在體內的流動（不論是息進出氣囊或息遍身，都是流動），讓細息取

代麤息，讓細心取代麤心，讓心安靜，讓心生出喜悅，進而產生智慧，斷除煩惱……，本質上都是相同的。安般念作為佛教最重要的修行法門之一，了解諸論典間的差異，減少文字閱讀障礙，有利於修行入手，不妨礙對安般共同本質的認知。

引用文獻

佛教藏經或原典文獻

「中華電子佛典協會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA) 電子佛典系列, 「CBETA 閱藏系統 V5.2 版」, 2014 版光碟。

- 《雜阿含經》。CBETA, T2, no. 99。
- 《增壹阿含經》。CBETA, T2, no. 125。
- 《佛說大安般守意經》。CBETA, T15, no. 602。
- 《修行道地經》。CBETA, T15, no. 606。
- 《坐禪三昧經》。CBETA, T15, no. 614。
- 《達摩多羅禪經》。CBETA, T15, no. 618。
- 《善見律毘婆沙》。CBETA, T24, no. 1462。
- 《分別功德論》。CBETA, T25, no. 1507。
- 《大智度論》。CBETA, T25, no. 1509。
- 《阿毘達磨大毘婆沙論》。CBETA, T27, no. 1545。
- 《舍利弗阿毘曇論》。CBETA, T28, no. 1548。
- 《阿毘達磨俱舍論》。CBETA, T29, no. 1558。
- 《阿毘達磨順正理論》。CBETA, T29, no. 1562。
- 《阿毘達磨藏顯宗論》。CBETA, T29, no. 1563。
- 《瑜伽師地論》。CBETA, T30, no. 1579。
- 《三論玄義》。CBETA, T45, no. 1852。
- 《釋禪波羅蜜次第法門》。CBETA, T46, no. 1916。
- 《中部·入出息念經》。CBETA, N12, no. 5。
- 《相應部·入出息相應》。CBETA, N18, no. 6。
- 《無礙解道》。CBETA, N43, no. 19。
- 《清淨道論》。CBETA, N68, no. 35。
- 《清淨道論》中冊。覺音著, 葉均譯。臺北: 華宇出版社。

Bodhi, Bhikkhu, 2000. *The Connected Discourses of the Buddha*. MA, USA: Wisdom Publications.

Thanissaro, Bhikkhu, *Ānāpāna Saṃyutta* (In and Out breathing),
<http://www.accesstosight.org/tipitaka/sn/sn54/sn54.008.than.html>.
Ñāṇamoli, Bhikkhu, trans. 2002. *The Path of Discrimination*. Oxford: The
Pali Text Society.

中日文專書、論文或網路資源等

- 川島常明(1976)。〈安般守意經について〉。《印度学仏教学研究》24(2)。頁 232-235。
- 水野弘元(1966)。〈舍利弗阿毘曇論について〉，《印度学仏教学論集：金倉博士古稀記念》。京都：平樂寺書店。
- (1996)。《水野弘元著作選集・第一卷・仏教文献研究》。東京：春秋社。
- 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 75-103。
- 松田慎也(1989)。〈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)。頁 530-535。
- 許洋主譯(2003)。《水野弘元著作選集(一)・佛教文献研究》。水野弘元著。台北：法鼓文化。
- 高崎直道編(1985)。《唯識思想》。李世傑譯。臺北：華宇出版社。
- 高橋晃一著(2011)。《從〈菩薩地・真實義品〉到〈攝決擇分・菩薩地〉的思想發展——以 vastu 概念為中心》。李鳳媚譯。高雄：彌勒講堂。
- 覃江(2003)。〈《阿含經》中的安般念〉。《宗教学研究》2。頁 117-121。
- 落合俊典(2002)。〈『大安般經』と『小安般經』〉。《印度学仏教学研究》51(1)。頁 31-36。
- 蔡奇林(2008)。〈第四禪「捨念清淨」(upekkha-sati-parisuddhi)一語的重新解讀——兼談早期佛教研究的文獻運用問題〉。《臺大佛學研究》16。頁 1-60。
- 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。
- 釋恆清編(1995)。《佛教思想的傳承與發展——印順導師九秩華誕祝壽文集》。臺北：東大圖書公司。

- 釋恆清主編（1995）。《佛教思想的傳承與發展——印順導師九秩華誕祝壽文集》。台北：三民書局。
- 釋印順（1992）。《說一切有部為主的論書與論師之研究》。新竹：正聞出版社。
- （1994a）。《原始佛教聖典之集成》。新竹：正聞出版社。
- （1994b）。《雜阿含經論會編》。新竹：正聞出版社。
- 釋傳道（2000）〈《印順·呂澂佛學辭典》跋〉，《印順·呂澂佛學辭典》。臺南：中華佛教百科文獻基金會。

西文專書、論文或網路資源等

- Bureau, André (1950), "Les originés du Çāriputrābhidharmaçāstra" (《舍利弗阿毘曇論》之起源), *Muséon*, t. LXIII, 1-2, Louvain, pp.69-95.

An Analysis of the Interpretation about 16-bases of Breathing in *Shelifu Apitanlun* with *Yuqie Shidilun* as a Reference

Hueyfang Chang

Associate Professor

Department of Chinese Literature, Providence University

Abstract:

In this paper, I offer an analysis of the interpretation about the 16-bases of breathing in the *Shelifu apitanlun* (舍利弗阿毘曇論). This analysis reveals that the interpretation includes two levels: the individual interpretation which is specific to one base, and the common interpretation which is common to all 16-bases. In order to explore the characteristics of the interpretation, a similar analysis found in the in *Yuqie shidilun* (瑜伽師地論) is proposed as a reference point.

A comparison is first made with regard to two early sutras about the 16-bases of breathing, one from the *Samyuttāgama* (雜阿含經) and one from the *Samyutta Nikāya* (相應部). It is found that the *Shelifu apitanlun* is closer to the *Samyutta Nikāya* and the *Yuqie shidilun* is close to the *Samyuttāgama*. The individual interpretation examines the definitions of 15 terms including 3 terms about body, delight, pleasure, 5 terms related to mind, and 4 terms about observation. I present a comparison of the definitions given by the *Shelifu apitanlun* and the *Yuqie shidilun*. The common interpretation analysis found that there are two common interpretations for the *Shelifu apitanlun*, thinking and independent-practice, while there is only one for the *Yuqie shidilun*, progressive-practice. Thinking can further be divided into three stages, including discovery, acquaintance, and activation, which are applicable to all 16-bases. Independent-practice means that every base can be practiced without practicing of any other base, which is identified through examining the goal of each base; obtaining happiness and delight (得悅喜). The progressive-practice of the *Yuqie*

shidilun means that the practice of each base is a further development of prior bases.

Keywords:

Shelifu apitanlun (Śāriputrābhidharma); ānāpāna; 16-bases of breathing; body formation; mental formation