

# 出入息念的生活實踐—呼吸的解脫法（下）

／羅耀明

## 二、出入息念與無常、苦、無我

從出入息念看無常是最容易的。出生與死亡就是仰賴呼吸的有無在決定，從一呼一吸中就可以感覺到生滅、聚散。如果將每一個吸氣都當作是生命的第一口氣，那麼每一個時刻都可以重生，都可以重新開始；如果將每一個呼氣都當作是生命的最後一口氣，那麼對世間的黏著、抓取，就沒有什麼放不下的。生命中從出生到死亡，沒有一個呼吸是一樣的，每一個呼吸的五蘊都是不一樣的。每一個呼吸都如實顯現眾緣合和，生滅聚散，「云何如實顯現？謂老死如實顯現……乃至行如實顯現，此諸法無常、有為，如是如實顯現。」

呼吸是屬於身行。如果能觀一切行無常，就能成就隨順忍；成就隨順忍就能入境界之流，進而證得初果須陀洹乃至四果阿羅漢。

無常就是苦，經云：「諸陰(蘊)因緣合，假名為眾生；其生則苦生，住亦即苦住。」這個色身只是因緣所成，暫時假稱為眾生；有色、受、想、行、識的五蘊集(生)，就有滅，生滅就是無常，在生滅裡面一定有苦迫。

吸氣，不可能一直吸氣；吸了一口氣，不可能不吐一口氣。呼氣，沒辦法一直呼氣，呼了氣沒辦法不再吸一口氣。每一口氣都要吸了再呼，呼了還要再吸。我們不可能不吸、呼，有生就有依，有依就有苦，這一吸一呼之間就是苦，就是生命的苦迫。

生命不可能不依賴世間呼吸。是世間讓我吸氣，我才能吸氣，是世間讓我呼氣，我才能呼氣，體會這樣的呼吸還有什麼值得我慢的。不是我能呼吸，不是我在呼吸，是世間的空氣在這個地、水、火、風所成的色身進出；這樣的呼吸是無我的。

每一個吸氣都值得細細品嚐，每一個呼氣都值得由衷感恩。感恩世間讓我吸氣，讓生命可以繼續存續；感恩世間讓我呼氣，願意接受清洗身體後穢臭的呼氣。真正由衷的感恩是無我的。

## 三、出入息念與慈、悲、喜、捨

從呼吸當中可以體會到生命與世間的關係，一個出息，一個入息，真的是「息息相關」。因為與世間，與眾生息息相關，所以生命絕不是一個獨立的個體，這從呼吸中就可以體會。

眼根觸到世間的苦難，耳根聽到世間的苦難，意根想到世間的苦難，會感覺世間的苦難迴向過來。苦難不是你的，不是我的，是整個世間的。悲心是一切的六根觸都是為了見眾生苦。當感受到世間的苦難時，沒有絲毫的抗拒，內心自然湧現悲心，一種願意承擔的悲願生起；吸氣，將世間的苦難吸進來。

不願再增加世間的苦，不願再苦上加苦，一種願世間能少苦離苦的慈心生起，呼氣，慈心迴向。

「喜心就是永遠無條件的正面取角，無所求的正面對待；不斷的歸零，不斷的回到原點，不斷的重新作人。」面對一切順逆的境界，吸氣，喜心接受，不能更好就是最好。

看到世間原來都是自己的取角，不對順逆之境作任何好惡的判斷，只是寂靜面對，呼氣捨心看待。

慈、悲、喜、捨合稱為四梵住(Cattaro brahma-vihāra)，梵是清淨的意思。修慈心，可以除盡所有瞋心；修悲心，可以除盡所有害心；修喜心，可以除盡所有嫉心、憂惱心；修捨心，可以除盡所有憍慢心、憎愛心。所以修慈、悲、喜、捨可以成就身、口、意淨業，「離恚、離諍，除去睡、眠，無掉、貢高，斷疑度慢，正念、正智，無有愚癡。」讓身心真正清淨無染。

慈、悲、喜、捨又稱為四無量心(Cattasso appamaññāyo)。修慈、悲、喜、捨可以成就無量心解脫；因為心遍滿慈、悲、喜、捨，所以無結無怨，無恚無諍，心廣大無量，能遊行遍滿一切世間而無礙。這樣的心量是來自於無我完成，因為有我則有量，唯有無我才能無量。所以說四無量心的成就，就是無我的成就。如果沒有見苦的同體大悲心，沒有少苦離苦的大慈願，就不可能深觀無我，體證無我。這就是從呼吸體會世間息息相關、不分你我，來契入慈、悲、喜、捨。

#### 四、出入息念與五蘊

「蘊」khandhau 有集聚的意思；有集聚就有滅散，就是無常生滅。如果能藉著呼吸配合對五蘊的體驗，更能體會五蘊的無常、虛幻。

在每一個吸氣、呼氣之間，身體（色蘊）的細胞已生生滅滅不知幾次，整個色蘊就像瀑布下方聚合的泡沫般，生了又滅，滅了又生。現在的色蘊，不會是過去的色蘊，也不會是未來的色蘊。「觀色如聚沫」就是去感受這個色身是由很多眾生合聚而成，而聚沫的生滅聚散又強調著色身的本質是危脆且不堅實的。當隨著吸氣、呼氣去感受時，會發現這樣的體驗更深刻、更綿密。

在每一個吸氣、呼氣中去感覺「受如水上泡」。苦受、樂受不會一直保持不變的，受就像水底冒出的水泡，冒出來不久就破了。所以不必認為苦受會永遠在，樂受會永遠在。試著去看苦、樂受生起時，是吸氣還是呼氣，然後再去感覺苦、樂受在身體的那一個部位，以及在那個部位的變化。看到受的變化就看到無常，然後再去體驗受的無常。真的體驗到受的無常時，就不會對苦、樂受抓得太緊。

在每一個吸氣、呼氣去看想蘊的牽流不息。因為對呼吸的注意，會發現想蘊的奔流猶如流水般，更加清楚。就好像坐在呼吸上看著想蘊的流轉，再深層地去看，就能看到「想如春時燄」。經典的譬喻是在春末夏初時，無雲無雨的大太陽底下，空中生起了水氣，當野馬看到就以為遠方有水，於是就流竄奔跑著追尋。

看到每一種想的源頭，往往是內心的不安、缺乏、飢渴所產生的錯覺，是因為不能安住而生的顛倒相。我們對世間的認識，往往受制於對六塵的取相。取相是心對色、聲、香、味、觸、法所取的相。取了相後，又依著所取的相生種種迷想、戲論，甚至產生強烈的我、我所的渴愛、好惡。修習出入息念就是將注意力依止在呼吸的一進一出，以這樣的依止替代黏著妄想而不自知的無明，並藉此截

斷因為緣想而生的欲望、迷思。所以經典上說修出入息念可以：「斷諸覺想，如是不動搖，得大果大福利。」

在一呼一吸之間去感受行蘊的衝動。因為平時對呼吸的注意，可以較明顯的感受行蘊的衝動帶給身心收縮、繃緊以及用力之感。身行、口行、意行的衝動，都會牽連著呼吸的急促、粗澀。因為有衝動就用力，有用力身體就需要更多的呼吸量來支持行蘊的衝動。看到衝動後，回頭反觀，衝動是一種過度的用力，不必要的用力。如果當場解剖，將行蘊一層一層剝去，就像剝芭蕉一樣，剝到最後會發現，原來一切都是欲望的投射，都是一無所有。這種諸行的不實在感就是「諸行如芭蕉」。

在一呼一吸中去感覺「諸識法如幻」。眼識、耳識……意識，都是心藉由根塵相觸之後所生的解釋。所以六識所認識的外境，其實只是一種障眼法，不論看到什麼，聽到什麼，都只是影子而已。所以經典以幻師（魔術師）來比喻諸識的無牢、無實、無有堅固。

另外，經典中有對五蘊、六根作極為震撼的描述。《雜阿含經》說：眼根燃燒，眼根、眼識觸色塵也燃燒，不論觸後所生的是苦受、樂受、不苦不樂受，都像火一般不斷地在燃燒、燃燒。耳、鼻、舌、身、意也是這樣；色、受、想、行、識也是這樣。如果將這經文配合呼吸來解釋，則更為逼真。

色身其實是眾緣所成，說明白一點，就是身體是由眾生所成。只要生命要繼續存在，就要沒有間斷地攝取眾生，這包括空氣、水以及種種滋養的食物，不論是肉食、素食。

身體可以說是經由依靠呼吸作新陳代謝，吸氣將氧氣吸入，呼氣將廢物排出。每一個呼吸都在氧化、都在消耗、都在燃燒之前攝取的眾生。因為要燃燒才有熱能，才有動能，才能讓生命繼續生存。這一呼一吸之間都是燃燒、燃燒。眼根能看、能作用就在燃燒，耳朵、鼻子、舌頭、身體、意根能作用都是在燃燒。色蘊（集）、受蘊（集）、想蘊（集）、行蘊（集）、識蘊（集）也都在一呼一吸之間燃燒、燃燒。這樣光有六根、五蘊就已經在燃燒了，如果再生貪、生瞋、生癡，生憂、悲、苦、惱，那燒得更快。

如果能在時時刻刻這樣觀察，就能視六根、六塵、六識為過患；因為視為過患而能離貪，因為離貪所以解脫。這就是藉由呼吸的一出一入來體驗六根燒然、五蘊燒然。這種以呼吸作為體驗聖教的方法，將比思惟經文內容更加深刻。

### 第三節 修出入息念的方法

修出入息念除了時時回到呼吸之外，經律中還有描述平時的生活如何配合，才有助於遠離五蓋，導向解脫。

#### 一、修出入息念的生活方式

##### （一）平時的生活方式

以下筆者將經律提到修出入息念的平時生活遵守的準則整理如下。這樣的生活準則也可以說是修習禪定之前的前方便。

《雜阿含》八〇一經說：「有五法多所饒益修安那般那念」；南傳《增支部》卷三也說：「成就五法之比丘，學習入出息念」，並且有三經談到這五種方法，不過在內容上稍有不同。《阿含經》、《尼柯耶》皆說要有五法的修習，再進而修出入息念。如果將此五法統合並刪去重複者，共有八種，如下：

1. 住於淨戒波羅提木叉，律儀威儀，行處具足，於微細罪，能生怖畏，受持學戒。(八〇一經)

(對於違犯了微細的戒，能生怖畏而警惕；並且好好受持戒律，以及維護端正威儀。)

2. 少欲、少事、少務。(八〇一經)

不營作業，無多作事，易養、於活命之具易喜足。(《增支部》卷三頁 96)

(減少事務，不多做與修行無關的雜事，飲食能維持生命就好。對於輔助生活的用具也知足、歡喜，不求過量、美好。)

3. 飲食知量，多少得中，不為飲食起求欲想，精勤思維。(八〇一經)

飲食少，不勤於麤大性。(《增支部》卷三頁 96)

(攝取能維持身命存續的食物量即可，並且少吃不能讓身心輕安的食物)

4. 初夜、後夜不著睡眠，精勤思維。(八〇一經)

睡眠少，勤覺醒。(《增支部》卷三頁 96)

(除了托鉢以及中夜睡覺外，其餘時間皆精進於禪思、經行。睡眠量要適當，而且醒來就要起來，不作放逸行。)

5. 處在林中、閑房、樹下、空露地、阿蘭若等遠離塵囂、憤鬧的地方。

6. 以多聞而受持所聞，積集所聞，如以初善、中善、後善之法而說明有義、有文、純一、圓滿、清淨之梵行，彼乃多聞受持如是之法，於語熟練，於意隨觀，於見極為通達。(《增支部》卷三頁 96)

(多聽聞或多說義饒益、法饒益、梵行饒益的話，以助於對法的思維及通達。)

7. 論述能趣向心離蓋之論，譬如少欲論……乃至……如是之論。如欲得則得，得之不艱難，得之不梗澀。(《增支部》卷三頁 97)

(多聽聞或多說有助於斷除世間五蓋的言論，以利於對真理的思維及通達)

8. 觀察如解脫心。(《增支部》卷三頁 96)

(多觀察現行的心是被煩惱繫縛，還是脫離諸蓋的繫縛。)

以上八種方法概為修習出入息念的前行，或平常的生活方式。如果分析八種方法的目的，都是為了減少五蓋。如《雜阿含》八〇三經在說明正修出入息念之前，先說「斷世貪愛、離欲清淨、瞋恚睡眠、掉悔、疑斷，度諸疑惑。」不過，這裡的「斷世貪愛……」並非究竟斷除、遠離，而是將粗的五蓋去除，以利於修習禪定。

其實，以上八種條件不僅是修出入息念所應遵行，對於修習其他禪法者，也是依此生活方式而行。如《雜阿含》二七五經，難陀修正念正知成就的條件：關閉根門，飲食知量，獨住，初夜、後夜不著睡眠經行禪思。另外，如南傳《算數家目犍連經》說明如何次第學習而得以斷除五蓋、進修四禪定，並達到解脫：1、

守護別解脫律儀；2、於諸根門守護；3、飲食知量，以正思惟取食；4、專修住於警寤，初、後夜不著睡眠，經行禪思；5、宜成就正念正知，於行、立、坐、寢、語、默，宜作正知；6、一人受離床座，至森林、樹下……。

一個修習出入息念的行者，應先從熾盛的五蓋降伏起，因為五蓋會「煩惱於心，令慧力羸，為障礙，令不趣涅槃。」五蓋減少了，降服了，就更容易「念於內息繫念善學，念於外息繫念善學」；進入初禪的心理狀態是沒有五蓋的。所以，要成就出入息念的行者，就得盡可能遵行以上的生活準則。

不過，若就現代人來說，這樣的修法似乎不太能做得到。但是要減少五蓋，進而修習禪定，這些仍是要盡力遵守、實踐的。

## (二)修警寤瑜伽

另外，筆者要對專修警寤(j gariy nuyoga 警寤瑜伽)的修法，配合出入息念做較詳細的闡述。

雜阿含二七五經記載難陀如何修正知正念成就的方法，其中有提到修警寤的方法：

於中夜時，房外洗足，入於室中，右脅而臥，屈膝累足，係(繫)念明相，作起覺想。於後夜時，徐覺徐起……。

在夜晚入睡之前，先洗淨雙腳，正知正念進入臥室。以右側臥，雙膝相累吉祥臥(又稱獅子臥)之姿臥睡。作光明想，繫念明相；可作日輪觀、月輪觀或光明遍處；作光明想有助於在睡夢的大昏沈中，還能保持明覺，夢境會比較清晰。然後再作「起覺想」，提醒明早醒來要看到醒來的第一口氣是吸氣還是呼氣，提醒要看到明早第一個念是什麼，可以在睡前事先提醒，如無常、苦、無我。這樣的提醒有助於整個睡眠的正知正念。接著再配合法作意入睡，法作意可以是吸無常、呼寂靜；吸苦、呼寂靜；吸無我、呼寂靜；吸悲、呼慈；吸喜、呼捨。入睡前仍要觀入睡前的最後一口氣，以及最後一念。

睡覺如同死亡一般，都是進入一個大昏沈。能這樣觀察有助於對死亡來臨前的正知正念。如果平時都能在入睡前正知正念入睡，那麼對於臨終的最後一念則較能把握是正知正念；這樣可以幫助往生善道，甚至是解脫輪迴的機會。所以看昏沈的最後一息時，還要配合無常、苦、無我、涅槃寂靜的作意，如是可讓心安住在法上，有助於出離心的提醒。

《中部》《教誡羅喉羅大經》云：「因出入息念以如是修行，如是多修習者，從覺知其最後之出入息而入滅。」能覺知最後氣息而死去是修出入息念非常特殊的地方。能有這樣的成就，是來自於平時修出入息念，以及對昏沈前最後一息的觀察。

一般人在睡夢中都會作夢，不過大部份的夢都忘記了。如果修行不能進入夢中，這樣的修行仍是不及格。在清醒時覺得沒有起貪瞋癡，在睡夢中反而生起很大的貪瞋癡，而且還不能自制，這就顯示三毒的隨眠仍很重。因此，要檢視現階段的修行狀況，夢境是不可忽略的一環。所以修警寤瑜伽，整個睡眠時段，包括睡前作意到醒來的明覺，都是修行很重要的關鍵。

## 二、出入息念配合日常生活修法的格式化

綜合以上經律中記述修出入息念的方法，以及筆者的想法，將出入息念的修習製成表格，附在文後。

這是綜合經典討論到日常生活修出入息念的方法，所製成的修行日記格式。這樣的修行日記格式很能照見目前修行的現況。依著現前修行的缺漏，逐一漸漸修正，使身、口、意愈加清淨。這樣除了可以培養正念正知的成就，而且能不斷地在七覺支上思惟，分別已生與未生。將已生的五蓋去除，讓未生的惡不生起，讓未生的七覺支不斷在生活中展現，讓定相遍滿一切時，成就捨覺支的完成。故經云：「多作入出息念，不久而證得不動。」解脫一切的繫縛。

## 丁、結論

在經典中常常出現「於出入息念修習、多修習」的句子。「修習、多修習」在字面上具有「引生」或「發展」的意思。也就是藉著修出入息為初門，再配合其他的修法，而達到最終的解脫。這樣的結合可以看到出入息念在整個修行上的重要性。

《雜阿含經》說：「如是十三法，一法為增上，一法為門，次第增進，修習滿足。」其意思為：以出入息念為初門，再漸進以四念處、七覺支、法次法向為增上法；每一法都具有不可分隔的相類性，每一法都滋潤著其他的法，這就是：「法法相類、法法相潤」的道理。

本文所探討的是出入息念在生活中的實踐，所以並沒有專門討論出入息念的禪法。不過，在解脫的道路上仍然要結合禪定的修習。這點出入息念「十六勝行」提供了頗為完整的修法，是佛教很重要的禪法之一。

呼吸是一切生命生存很重要的關鍵，它是生命的奧秘。佛陀把呼吸結合修行，藉著呼吸體驗世間的究竟真理，瞭解諸法實相，以一呼一吸達到出離世間苦海的方法。修習出入息念，從專注在簡單的呼吸，隨著一吸一呼的覺知，體驗身心、五蘊、六入處的關係；體驗慈、悲、喜、捨的無量心；體驗無常、苦、無我、涅槃寂靜。

從白天到晚上，從清醒到昏沈到清醒，然後到最終的大清醒一明、解脫。即使證得解脫後，生活仍然是住在出入息念上。因為出入息念是聖住、梵住、如來住。

《十誦律》記載：「勤修習阿那般那念，便得無量種種知見作證。佛知多有比丘得漏盡，並成阿羅漢。」這段經文也許透露在佛陀時代，有很多比丘因為修習出入息念而得到漏盡解脫的意旨吧！

（本文作者就讀於華梵大學東方人文思想研究所碩士班）