

出入息念的生活實踐—呼吸的解脫法（上）

／羅耀明

甲、前言

佛陀教導趣向涅槃的方法，總說則為戒、定、慧三學。其中定學可以說是三學的樞紐。受持戒律有助於離欲、惡、不善法而成就禪定；修習禪定是爲了開發透視世間真理、成就解脫的智慧，所以常說「由戒生定，依定發慧」；而這三學又是相互增上的，所以又稱「三增上學」。持戒如果不能導向內心的平靜，這樣的持戒有可能落入戒禁取；修禪定如果不能導向解脫智慧的開顯，這樣的修定也與佛法不相應。

在佛法的修持實踐上，止與觀最爲核心。止是導向定的方法，觀是導向慧的方法。要成就定、慧就要在止、觀上修習、多修習。佛陀說：

何等法應知應了、悉知悉了？所謂名、色。何等法應知應斷？所謂無明及有愛。何等法應知應證？所謂明、解脫。何等法應知應修？所謂止、觀。

止、觀二者如同鳥的雙翼一般，在趣向解脫的道路上具有缺一不可的相須性。如經云：

修習於止，終成於觀；修習觀已，終成於止。為聖弟子止觀俱修，得諸解脫界。

佛陀開演許多禪定的修法，「安那般那念」便是其中之一。修習禪定是爲了練習一心(定)，並將一心帶入日常生活中，讓一心展現在行、住、坐、臥當中。如果禪坐不能運用在生活中，這樣的打坐一定有問題。所以許多中國禪宗祖師說：「上坐、下坐要打成一遍」就是這個意思。

「安那般那念」是佛教很重要的禪法之一，可以作爲開發種種禪定的基礎，所以在後世的論典及各宗派的禪法中，多有以「數息」作爲進入禪定的法門。以「安那般那念」修習禪定的方法，在經律記載的修法有許多種，其中後代的論師將普遍爲經律共傳的十六種方法歸納統稱爲「十六勝行」。十六勝行的修法扣緊戒、定、慧的修學，能使修行者在毘婆奢那(Vipassanā 觀)與奢摩他(Samatha 止)的運行中，不致耽溺於禪定的喜、樂境，而且可以引領行者開發解脫的智慧。

「十六勝行」是出入息配合身念住、受念住、心念住、法念住所成的修止、觀的方法，在本文只於此處作簡單的介紹。

乙、研究方法

在經律中有相當的內容讚嘆修「安那般那念」的功德，從其功德可以看出，不管修學有沒有證得果位，都可以嚐到因爲修習「安那般那念」而帶來的利益。

本文的內容將討論「安那般那念」的日常生活實踐，所以不擬探討「安那般那念」的禪修方法。

本文的內容將分三節討論。首先以「安那般那念」的語意，以及佛陀說此禪法的起因作初步介紹。第二節討論呼吸對身、心的影響以及對修行的幫助。第三節將觀呼吸配合日常生活的實踐，並製作成日常修行的表格，以作為生活實踐的參考。

筆者希望藉由本文對「安那般那念」日常修學的探討，期許能帶給時下的現代人修行上的參考。

丙、正文

第一節、「安那般那念」的介紹

壹、「安那般那念」的語意

「安那般那念」，梵語 *n p na - s ti*，巴利語 *n p na - sati*。北傳漢譯經論所慣用的「安那般那」(*n p na*)，是從音譯而來。東漢桓帝時(西元一四六~一六七年在位)，安世高翻譯《佛說大安般守意經》便以「安那般那念」稱之，後世的譯師也使用「安那般那」的翻譯；在漢譯的經典，也以「安般」、「出入息念」、「入出息念」稱之。「*sati*」譯為念，所以 *n p na - sati* 譯為「安那般那念」、「念安般」、「阿那般那觀」、或「安般守意」，或譯為「念出入息、念入出息、念無所起、息念觀、持息念、數息觀。」以時下最白話的翻譯就是「觀呼吸」。

至於「安那般那」的「安那」(*na*)、「般那」(*ap na*)何者為入息？何者為出息？經論所譯不一。關於何者為入息，何者為出息的論說，在惠敏法師所著的《鳩摩羅什所傳「數息觀」禪法之剖析》有詳細的比較。

不過，若就胎兒分娩的觀點。胎兒在母親的羊水中，並沒有用口鼻呼吸，而是經臍帶藉著母親與胎兒血液的互流，而達到呼吸的功能。當胎兒初生時，以大哭將口鼻的羊水吐出，然後才吸入第一口氣。由此觀點可知，人類初生的第一口氣應該是吸氣。這在西元二世紀的論典《大毘婆沙論》也有此說法。

於本文後，為了讓一般人讀起來易懂，所以在後文將「安那般那念」直接譯為「出入息念」。

貳、佛陀說出入息念的起因

在經律中有多處記載佛陀因為講說不淨觀而造成不幸的事實後，才開示出入息念。南北傳的律藏及《雜阿含》八一五經、八一九經以及《相應部》〈入出息相應〉〈毘舍離〉一經，都記載著同一件事實：世尊先教比丘們修不淨觀，並且讚嘆修不淨觀可以得到大果大福利。於是比丘們勤修不淨觀。後來，有些比丘因為正見不足，以致修不淨觀有了偏差，而厭惡自己的身體，甚至想要早日脫去穢惡的身體。於是，有的自殺，有的互殺而死，前後累計有六十人。到了半月佈薩的日子，佛陀見到比丘眾減少，於是阿難便告訴佛陀這是因為比丘們修不淨觀所致，並且請求佛陀開示止息的方法。

因為這樣的因緣，佛陀為比丘說出入息念。另外，在南北傳的律藏也記載，這是佛陀制訂「不殺生戒」的起始。

佛陀制定不殺生戒應該是在佛教沙門團的早期，但是在經律中並沒有明指佛說出入息念的第一個起因是說不淨觀而來。除了佛陀講說不淨觀是開啓出入息念的因緣外，經律記載佛陀教授出入息念的因緣還有很多；如佛陀在奢能伽羅林中二月坐禪（《尼柯耶》為三個月的雨安居）後為比丘演說；教導正在專心「念色無常，念痛想行識無常」的羅雲改修「安般之法」……。如果從佛陀講說出入息念的地點來看：有在舍衛國祇樹給孤獨園、奢能伽羅林、薩羅梨林、金毘羅聚落、金剛聚落跋求摩河、毘舍離、舍衛城東園鹿母講堂……等處。

如果要從講說出入息念的每一個因緣，或者從講說的地點試圖比對其先後，而找出佛陀第一次說「安那般那念」的起因，事實上是不容易的。例如《尼柯耶》記載佛陀於三月的雨安居說出入息念，要知道這是第幾次的雨安居，在文獻上並無法查得。所以，對於佛陀第一次講說出入息念的起因為何，筆者不做肯定的結論。

第二節 出入息的殊勝與修行的關係

壹、出入息念的殊勝

一、出入息念是聖住、梵住、如來住

出入息念是佛陀時代修習禪定很普遍的方法，它不僅可運用在禪定的修習中，也可以將出入息念帶到日常的行、住、坐、臥中。雜阿含經說：「安那般那念者，是聖住、天住、梵住，乃至無學現法樂住。」《相應部》也讚嘆修出入息念可達「聖住（ariyavihāro）、梵住（brahmavihāra）、如來住（tathagatavihāro）」。

所謂聖住、天住、梵住是指預流向（向初果）以上的有學乃至無學聖者；而「如來住」是無學之住，是指已完全斷除五蓋、盡除諸漏的阿羅漢、佛；因為已無煩惱，所以稱為無學。《相應部》〈入出息相應〉說：有學比丘還要希求無上安穩涅槃，是住在為了要斷除五蓋的修行願力上；所以，有學之住與如來住是相異的。不過，有學之人只要經過勤奮修習出入息念也可以達到，所以《雜阿含經》說：「（有）學人所不得當得，不到當到，不證當證。」

佛陀說出入息念是「聖住、梵住、如來住」的意思是說：出入息念是聖弟子及佛陀每一天的生活方式，是每一位修習清淨梵行的修行人的生活方式，不論有學、無學，他們的注意力有事、沒事都放在出入息上。

二、不淨觀的教示

在《雜阿含》八一五經記載，當佛陀知道比丘們因修不淨觀而自殺後，便向比丘說明：「修不淨觀斷貪欲、修慈心斷瞋恚、修無常想斷我慢、修安那般那念斷覺想。」這經文說明每一種修法與其對所治的煩惱。如果因為修不淨觀而「厭此臭身」，這時就表示修行者過度執著身體的不淨，沒有以無常、苦、無我的正見來平等看待身體，如果再繼續修不淨觀，就是沒有擇法覺支。

因為修「不淨觀」而對身體有種種厭惡的想法，所以心不能安住，於是佛陀開示出入息念以斷除厭惡此身及想自殺的覺想。修出入息念可以讓飛塵般的雜念

如同下雨後，讓塵埃落定不再飛揚，所以可以讓雜念止息。《摩訶僧祇律》也說出入息念可以讓「諸比丘快樂善學，不極厭身。」比丘們可以快樂地修習出入息念，而不會像修不淨觀那樣，有極端厭惡身體的問題，所以經典說：「於此出入息念定，修習多、多修者，則寂靜、殊妙、無染、樂住，而惡、不善法生，隨忽消滅。」

出入息念是一種輕鬆而簡單的禪修入門方法。概要來說，出入息念的修法是在禪坐時以出入息為所緣，在生活中也是時時安住出入息。所以在佛教的禪修法門中，出入息念是屬於較穩當的修法。

三、出入息的特色

相對於佛號或不淨觀等修法的所緣（修定所依止的對象），呼吸是極為中性的所緣，一般人並不會對呼吸產生喜貪或厭惡。修習出入息念只是將注意力放在呼吸上，當習慣性地注意鼻頭呼吸的進出時，經過一段時間會發現，鼻頭的觸受變得很明顯，吸時感覺涼、緊、拉入，呼時感覺暖、鬆、推出。當鼻頭的觸受有敏銳的感覺時，那一點就稱為觸點；這個觸點可能在鼻頭、人中或鼻腔內。觸點產生時，就可以比較不費力地正知出入息了。

南傳《無礙解道》說：相、入息、出息這三者都不是一心的所緣。而什麼才是一心的所緣呢？後文則以鋸樹為譬喻，說明要注意鋸齒的觸，而不是鋸齒的來去（出息、入息）。所以觸點是一心（citta ekagga）的所緣。

當觸點產生時，就可以直接在觸點上感覺是吸氣或是呼氣，直接從呼吸的清濁、滑澀、粗細、涼暖、輕重的感覺，而知道是在吸氣或是呼氣。這時不需要透過反觀，也不是用想的。當進入明觸時，腦波開始緩慢，意識變得清明而較能明六根觸。這就是以鼻頭一點的明，開展了全身、心的明。

注意出入息不需要意根的作用，只是很單純地以感覺注意呼吸。吸氣時不趕著呼，呼氣時不趕著吸，從容不迫、不快不慢，漸漸地就能感受到輕鬆、喜樂。

修習出入息念並不需要意根的作用，只是用感覺去注意呼吸，這點有別於持咒、念佛。持咒、念佛時，意念仍在跑，仍需要尋伺，所以意根都還有或多或少的用力。如果需要尋思事情或與人交談時，因為意根不可能同時完全注意兩個所緣，所以持咒、念佛可能需要暫停。出入息的注意因為是用感覺的，所以可以在尋思、談話中綿密進行，只不過此時對於呼吸的覺知力會減少一些。由於出入息念的注意在平時並不需要意根的作用，所以就省力許多。故經典說：「修安那般那念，多修習已，身不疲倦。」

當能夠很自然不費力地在眼根看也能觀呼吸、耳根聽也能觀呼吸、鼻根嗅也能觀呼吸、舌根嚐也能觀呼吸、意根想也能觀呼吸時，就會發現在六根觸六境時有風在流動、在推拿；眼根觸色塵有風、耳根觸聲塵有風……。有風界就有空界的存在，有了空間就不會六根一觸境就反應。因為正知出入息，所以無明觸減少；因為明觸，所以觸境的反應是 response（回應）而不是 reaction（反射）。

如《雜阿含經》說：愚痴無聞的凡夫，因為無明，所以眼根見色塵生苦想、樂想，然後又分別種種色是我的、不是我的，因此執著於色相，不能捨離。如果

能正知出入息，讓六根與六塵有空，再加上對無常、苦、無我的無間根本作意，就能在六根觸時捨離無明生明，而減少生起種種的分別覺想。這就是以出入息念創造精神的空間，讓心量擴大，進而達到根塵離繫。

四、出入息念與身心的關係

相信每一個人都曾有鼻塞的經驗，只要一個小小的鼻塞就可以讓全身感到不舒服；當鼻子通的那個剎那，那種感覺真好。就生理來看，鼻子是全身的出入口，整個身體內部與外界的交流大多仰賴鼻子來互通。當鼻子不通時，全身心都會受到影響而感到不順暢。

首先，讓我們先關心一下鼻子。去感受吸氣，空氣涼涼的吹進鼻頭；呼氣，空氣溫溫的從鼻頭的附近吹出去。感覺吸氣是清新，呼氣是放鬆；吸氣是提神，呼氣是安神；吸氣是一種收，呼氣是一種放；吸氣是一種內拉，呼氣是一種外推；吸氣是一種收縮，呼氣是一種膨脹。

如果將出入息與六根配合。去感受吸氣的看與呼吸的看有何不同；去感受吸氣的聽與呼吸的聽有何不同；去感受吸氣的嗅與呼吸的嗅有何不同；去感受吸氣的嚐與呼吸的嚐有何不同；去感受吸氣的觸與呼吸的觸有何不同；去感受吸氣的思想與呼吸的思想有何不同。不斷地去看呼吸與六根的關係，就會對於六根的用力變得很敏感。因為敏感所以懂得省力，因為懂得省力，所以就比較不會造業。

因為起貪瞋癡實際上是要很用力的；例如要對別人生氣，身體的肌肉會變得緊縮、僵硬；意根會拼命往厭惡他人的地方想；眼根也會用力地看著對方；再加上因為要怒罵他人，所以舌根的衝動、緊縮也要很用力。其實所謂的解脫，另一種解釋就是看到五蓋是無以承擔的重量，所以才能「棄捨重擔」；因為棄捨貪、瞋、癡、慢、疑的重擔，所以能達到解脫自在。

守護六根、六根知量是修行非常重要的基礎。佛陀說：「於六入處不如實知，而欲超度觸者，無有是處。」要知道六根觸的集，六根觸的滅，六根觸滅的方法，這樣才能超脫愛、取、有、生、老、死。如果以出入息念來鍛鍊六根的敏感度，進而達到六根知量是非常有效的方法。六根知量，只為少苦離苦、慈悲喜捨而用力，對於欲求、瞋恚等事，便能自然不費力而不生起。

修出入息念不只是在打坐時觀呼吸，就連平常走路、等公車、開車、看報紙、看電視、躺臥休息都要觀呼吸。不論行、住、坐、臥，有事、沒事，隨時隨地都抽空回來呼吸，如《鼻奈耶》所說：「當學安般廣修其行，食息之頃，莫失安般念行。」

修出入息念就是把鼻頭呼吸的進出看成是「父母境界」般的安穩、寧靜，看成是可以永遠依止的「自所行處」，甚至可以將鼻頭的觸點當作涅槃的寂靜界。只要有一點時間就回來安住呼吸，回來感覺呼吸是粗澀、是細滑，身心是緊縮、是柔軟，看看內心有沒有執取六塵而不放，看看身心有沒有過度用力。看到後再用呼吸的一進一出、一拉一推來按摩身心的不寂靜，以呼吸來推拿心與境的沒有空間。藉著平時不斷回到出入息念的推拿，就可以得到身心寧靜、安息。

貳、出入息與修行的關係

一、修行死想與七覺支

(一)修行死想

有一次佛陀告訴比丘們說：「汝等當修行死想，思惟死想！」後來有許多比丘提出他們所認為修行死想的方法。有比丘說：想像生命剩下七天的期限，以這樣的提醒來思惟七覺意；有的比丘說想像生命剩下六日、五日……乃至一日，甚至想像在乞食往返的時間即命終，以這樣短暫時間的提醒來修七覺意。

後來佛陀終止了他們的發表，說：「汝等諸比丘所說者，皆是放逸之行，非是修行死想之法。」接著佛陀說所謂修行死想是「思惟死想，繫念在前，心不移動，念出入息往返之數，於其中間思惟七覺意，則於如來法多所饒益。」如果真能如是修行，就可以體會「一切諸行皆空、皆寂；起者、滅者皆是幻化，無有真實。」

因此，如果能在出入息中思惟死想，便可以脫離生、老、病、死、愁、憂、苦、惱。由此可以看出佛陀所謂的「修行死想」，是以出入息作為死想的所緣，並且在出入息之間思惟七覺支、體驗七覺支。

(二)體驗七覺支

七覺支，巴利文為 *satta bojjha g*；*bojjh* 即 *bodhi*，「覺」的意思，*g* 為支分、肢體之意，有「肢體」的意思。因此 *satta bojjha g* 的意思含有：這七支分具有成就一個完整整體（涅槃）的不可欠缺性。以此引申為：圓滿七覺支就是成就覺悟、解脫。所以經云：「修七覺分滿足明解脫」。

七覺支對於尚未具有的人，其生起是依次第而起的，如果對於已經修習熟練的行者，則沒有一定的生起次序。

修習出入息念是時時繫念呼吸不忘，能在行、住、坐、臥中為了斷除世俗的雜念，不忘失出入息念，而得安定、專一，這樣便得念覺支。能正知種種念的生起，正知種種念的起落並且能分辨、判斷何者為善念，何者為惡念？若是善念，則選擇方法令善念增長；若是惡念，則選擇方法令惡念消除。能在方法上選擇、分別、思量，則為擇法覺支。

令善的、有助於解脫的念繼續保持且增長，如果還未生起除去五蓋、有助於解脫的念，則令其生；令惡的、會使人墮於輪迴的念，以精進力將其消滅，如果還未生，則令其不生。因為感覺到一呼一吸都是生命的終點，所以能在四正勤精進、思惟、修習，則為精進覺支。

因為念覺支、擇法覺支（用對方法）及精進覺支的力量，使得障礙定、慧開展的粗重五蓋逐漸減少，於是內心生起喜悅，對於五蓋的除去及七覺支的增長感到有信心、有喜悅，願意走在斷結（出世間）的修行路上。此為喜覺支。

因為五蓋、五欲的減少，身心由喜悅轉成平靜、輕安，此時「身猗息、心猗息」，身行、心行與氣息相依，身、心行蘊的衝動減少了。學習、體驗能保持或達到輕安的方法，則為輕安覺支（猗息覺分）。

身心輕安的樂，並非五欲的樂，而是導向心定的前緣，因為身心輕安，使干擾心一境性的五蓋不生，而容易進入禪定。學習在各種條件之下，讓一心（定）

生起，則為定覺支。

七覺支不僅是在靜態時操作，更要能在日常生活的動態中生起七覺支；所以，能捨前六種覺支，又能正知正念任運不失，有了定心也不執著定的境界，此則為捨善法；六根自然不染著於六塵，則為捨不善法。能不間斷地在斷界、無欲界、滅界上思惟、精進，則為捨覺支。所以捨覺支有出入自在的意思。

七覺支是成就解脫所必需習得、體驗的。依著七覺支次第修習，最終圓滿捨覺支。我們可以說念覺支就是捨覺支的開始，捨覺支就是念覺支的完成。到了捨覺支的成就，就是念念不住，能完全進入無常之流、境界之流、六塵之流，然後不住色、聲、香、味、觸、法，能身在世間，而心住遠離界。

簡單來說，修習思惟七覺意就是要能分辨已生、未生；什麼是已生之惡，什麼是未生之惡，什麼是未生之善，什麼是已生之善。要讓已生的五蓋調伏，讓未生的五蓋不起，讓未生的七覺支生起，讓已生的定相增廣，最後成就捨覺支，入六塵之流而不住於六塵。(本文作者就讀於華梵大學東方人文思想研究所碩士班)

