

【森林法音】

佛使比丘 著 香光書鄉編譯組 譯

出入息念—— 揭開生命的奧秘（一）

「毗婆奢那」有許多不同的種類，

心的訓練也存在著各種不同的系統與技巧，

當中最好的稱之為「出入息念修持法」……

為何修學「法」？

奧秘，以開展生命，達到最高的利益。

「為何修學『法』？」

在回答這個問題之前，我們

必須了解「法」（Dhamma）的

意義，接著才能討論為何必須學

習與修習「法」。

「法」與生命的奧秘

有個易懂的說法，可以解釋

「法」，即「眾生必須領悟的自然

「開展生命以達到最高的境

界」，意即達到一種完全免於問

題與苦難的人生階段，這樣的人

生便能從一切以「問題」和「苦

難」等字眼來表達的事物中，完

全解脫出來。

闡明「奧秘」這個字的意

義，對於了解我們的主題有其重



要性。因為如果不知道某件事物的奧秘，便不能成功地修習，以得到它最高的成就與最大利益。譬如外太空探險與發展核能，甚至其他領域的開拓，都是藉由了解這些事物的奧秘才可能達到。對生命也是同樣的道理，為了讓生命達到最高可能的發展，我們必須認識生命的奧秘。

生命，特別就「法」來說，它就是「自然」(nature, dhamma-jati, 即法性)。巴利語 dhamma-

【註】並不完全吻合英

文的 nature (自然，本然，本性)，但兩

者的意義十分接近，用來指存於

己、由己而存在、自我存在，並

作為自己的法則而存在之事物。

這意義下的「自然」，不同於某

些西方人認為與人相對的自然，

而是包含人以及他所經歷的一

切。我們必須了解生命本質的奧

秘，也就是要了解「法」。

〔「法」的四個項度〕

生命的「法」有四個意義：

一、自然本身。

二、自然的法則。

三、根據自然法則所必須履

行的責任。

四、履行該責任後所產生的
成果或利益。

請將這四個關係密切的意義

牢記在心。

在你自己身上審察這真理，

就在這個你想像為你自己的身心

中。我們每個人身上都有構成色

身、組成有情的各種不同自然本

質，於是有個控制這些特質的自

然法則，同時就有與自然法則相

關的所有事物，以及為了這些事

物而需正確履行的責任，最後則

有履行責任後的成果。如果正確

地履行責任，結果將是美好、寧

靜與舒適的；然而若不正確地執

行，將會有苦——不滿意、苦悶、痛苦、挫折的結果。所以在這一開始的階段，就請仔細地觀察，並看清每個人身上所存在四項度的「法」或自然。

當完全審察了自然本質的四種意義後，我們將會明白正是這自然本質的四項度組成了生命。然而，我們現在尚未正確並徹底地了解它們，還未真正地洞悉我們所謂生命的奧秘，還未掌握「法」的奧秘，因此不能藉由讓生命得到圓滿利益的方式來修習。現在讓我們慢慢來研究「法」與「生命的奧秘」等字，直到能

從中得到利益。

〔開展生命以離苦〕

我們也必須思考「開展生命」

這個語詞，我們也不知道它的奧秘，當談到開展生命時，並不清楚自己所謂的生命為何，也不太知道生命真正可以成長到什麼程度。我們不明白人類可得到的最高利益為何，所以對能使我們達到最高境界的生命奧秘，沒有什麼興趣。你應當了解生命能夠開展到多麼深遠的程度，並對它的開展特別感興趣。

在這個開始的階段，我們只

需把握基本的原則，即「開展生命」意謂著「使生命進步到最高的境界」，也就是遠離所有的「問題」與「苦」，脫離這兩個字所有可能的意義與相關的狀態。對於從未聽過「苦」這個字的人而言，我們可以暫時翻譯成「苦惱、不滿、衝突與惱怒——所有會干擾生命的事物」。我們時時刻刻在經歷「苦」，它攪亂了生命的寧靜與舒適，破壞了心靈的完美。當生命成長到完全摒除所有的「苦」，那麼就達到生命最高可能的境界了。

現今有些人不知道自己的問



題，不論是一般的說法，或對自己的生命而言，他們不了解什麼是「苦」。他們看著自己說：

「喔！我沒什麼問題，每件事都很好。」他們接受所有的困難與悲傷，而視其為正常與普通的。

我們也是這樣嗎？我們必須嚴格仔細地查看自己的生命，看看是否真的有可稱之為「有問題」的存在？有沒任何的「苦」？

有沒有任何不滿或困擾生命的事情？當我們來到像解脫自在園

(Suan Mokkh) 之類的地方，這些疑問都是必要的。如

果你沒有內省，沒有發覺任何問題，沒有感覺到苦，那麼你就不

知道自己在這裡做什麼，也不知道為何要修學「法」。在進行下

一步之前，請好好地、仔細地審視這些稱為「問題」與「苦」的

事吧！

當談論到開展生命時，我們能夠分別它的四個項度：

第一、阻止危及生命的事物
生起。

第二、排除或消滅在生命中
已生起的危險事物。

第三、產生對生命有用並有
益的事物。

第四是維持並保有好的事物，以使他們繼續成長茁壯。

我們共有四個開展生命的項度：防止新的危險；摒除舊的危

險；創造有益的事物；保持並增長有利的事物，這些形成了我們

所謂的「開展生命」。開展生命是我們的責任，我們必須明白，

要讓這種「開展」產生是自己的責任。

為了要實踐自身的責任，我們必須擁有四個重要的「法」(1)

——四種「法」的工具。這四種工具是「念」(sati)，「正知」

(sampajañña)，「智勝」(pañña)

與「定」(samādhi)。擁有這四種工具之後，才能使生命成長。

修習「毗婆奢那」(vipassanā)

的目的是培養與訓練我們的心，

以充實四種「法」的工具，使它們足以開展自我的生命。我們應該熱衷於研究心靈開展所必要的四種「法」。

我們所需要的出入息念修持法

「毗婆奢那」有許多不同的種類，心的訓練也存在著各種不同的系統與技巧，但就我們所

知，當中最好的稱之為「出入息念修持法」(ānāpānasati, bhāvanā)，藉由呼吸的「入」與「出」，來培養正念，我們這幾篇演講所要仔細討論的就是這種修持法。

出入息念修持法正確與完整的意義是：取一自然的真理或實相，隨著每次的入出息，在心中觀察、審察並仔細檢查它，如此出入息念會讓我們在吸入與呼出時，觀察任何重要的自然真理。

這樣的修習非常重要，而且很有價值，如果我們渴望知道某件事的真理，就必須取出該事物

的真理去觀察、探究、分析，在每一次入息與出息時專心地學習。讓我再重複一次：必須在心中不斷地觀察這個對象。此中「不斷地」意指每個入息和出息，吸氣時明白那個對象，呼氣時也明白那個對象；入息了解那回事，出息時也明白那回事，對充分發展我們必須明瞭的智慧而言，這是最必要，也是最受用的。如此的修習導致內心的改變，也就是生命內在的轉變。

事實上，「出入息念」的意義相當廣泛而普遍，它意謂著在入息與出息時，以「念」來憶持



所有的事物。你可以想像在呼吸之間，你正在想著異鄉的家、母親、太太、丈夫、小孩或家人，那也可以稱為「出入息念」，但卻不是我們在這裡所要做的。我們需要的是憶念「法」，也就是使心免於苦難的自然真理。讓這些真理充分徹底地在心中產生影響，以去除所有的問題並消滅苦難。換句話說，即得到先前所提到的四種「法」的工具，這就是最有用的出入息念。

〔應觀察的四件事〕

現在我們面臨一個問題：在每次的吸入與呼出之間，什麼是最適當、正確與最必要的觀察對象？答案是「身」(kāya)、「受」(vedanā)、「心」(citta)、「法」(Dhamma) 這四件事的奧秘，將這四法放在心上，並用心研究它們。

這四法的重要性值得你記住它們的巴利名稱，為了你自己清楚的了解及有更進一步的參考，記住這些字：kāya、vedanā、citta、Dhamma。記住它們是最重要的四個主題，我們必須用這四法來訓練並開展自己的心靈，

而非用其他的對象，因為這四法早已存在我們身上，而且是生命中一切問題的來源。因為我們不了解它們，無法控制它們(2)，而使它們成為受苦的導因。因此，我們必須清楚地分辨與了解這四法——身、受、心、法。

〔第一階段：色身與呼吸身〕

現在讓我們從「身」(kāya)開始分別審察這四法。巴利語的 kāya，字面上意指「群體」(group)，可應用於任何積聚的事物，「身」在此特別指共同組成血肉之軀的一些東西。事實

上，英文的 body（身）也有「群體」的意思，所以我們必須注意「群體」的解釋。

你們應該自己看看，這些「身」是由什麼所組成的：有那些器官？有多少器官？有什麼樣的元素？怎樣的成分與部位組成色身？此外，有個非常重要的成分，它滋養身體的其餘部分，那就是呼吸。呼吸也稱為「身」（Kaya），因為它也是各種不同元素的集合。我們將學習肉身如何形成，以及它與呼吸的關係。

呼吸身是非常重要的，因為我們可以看到它在身體的其餘部

分維持著生命，在此便有了一個重要的關係我們必須去了解。一般身體的這個血肉之軀，是無法直接控制的，這超出我們的能力範圍。然而有一種方式卻可以控制它、主宰它，就是間接地利用呼吸。如果我們以某種方式來運用呼吸身，便會對色身產生某種影響，這就是我們為什麼以呼吸為訓練對象的原因。管理呼吸到何種程度，就等於調節色身到同樣的程度。當你修習出入息到達那特定的階段，即可明顯地感受到這一點。

在修持第一階段與「身」有

關的部分，我們以一種特別的方式來研究呼吸。我們注意生起的每一種呼吸並研究它的情形：長呼吸、短呼吸、平靜呼吸、劇烈呼吸、快呼吸與慢呼吸，我們必須了了分明，知道生起各種不同的呼吸所具備的本質、特性與作用。

觀察不同的呼吸對身體的影響，呼吸對色身有很大的影響，必須看清楚這一點。觀察兩者的關係，直到明白它們互相牽連、不可分離。看到呼吸身影響並組成色身，這就是第一步。好好地研究呼吸，知道它各種不同的



特性，也了解它與身體密不可分，這將使我們能藉由調整呼吸而調伏色身。

修持第一步驟的意義，是要明白「身」的奧秘。我們知道呼吸身——呼吸是色身的調節者，這重要的秘密可揭開身體的其他奧秘，譬如我們可以利用呼吸，來調伏身體的這個事實。沒有人坐在這裡就能直接地放鬆身體，但是我們發現，可藉由使呼吸平靜來放鬆。如果呼吸是平靜的，色身也將會平靜，

這是我們間接調伏身體的方法。更進

一步，我們也了解當呼吸與色身平靜時，所產生的快樂、喜悅與其他珍貴的利益。

〔第二階段：感受是我們的主宰〕

一旦我們了解「身」的奧秘，即可轉向探討「受」的奧秘，「受」對人類與所有生物擁有最大的力量與影響。我的話可能會讓你們感到詫異，然而整個世界——動物、人類與所有生物，都取決於「受」，都在感受的影響下。這番話聽起來十分可笑且難以置信，你就自己審察它

吧！事實顯示，包括我們在內的所有生物，都受制於感受而任其驅使。當樂受出現時，我們試圖得到更多，樂受總是將心導向某個方位，並決定去做某些活動。苦受則以相反的方式影響心與生命，但仍導致各種習慣性的反應。心在苦受與樂受中掙扎，將它們轉變為產生苦的煩惱。感受對我們的一切造作有很大的影響力，雖然可能還有其他的因素存在，但整個世界都在「受」的支配下。例如渴愛（*taṇhā*）雖然能控制心，但渴愛本身卻是先受限於感受。感受對我們的整個

心而言，具有最強而有力的影響，我們應該了解它的奧秘。

考一下。

如果以佛陀的話來說，我們

奧秘將不再欺騙我們去做一些愚蠢的事情。

我接著要說一件事，你若聽了想笑則請自便：「能主宰感

可以說「世界上所有事物的起因都以感受為中心」。世界上無數

關於感受，我們必須領悟三個要點：

受，即能支配全世界。」當我們能自在地控制感受時，就能控制

活動的發生，是因為對「受」的覺知而迫使我們渴求，然後又將渴望付諸行動，甚至如轉世與再

生等信仰也受制於「感受」，如果相信它，我們就在生與死、天堂與地獄的輪迴循環中遊走。萬

事萬物皆導源於「受」，控制感

「心」。

第三、發現我們能藉由控制

爭、飢荒、腐敗、污染，一切都起因於我們一開始就沒有控制好

感受。若能控制感受，我們就能控制世界，這點你們需要好好思

我們將能控制感受，而「受」的由正確地主宰影響心的感受，而



主幸心。

這三點形成了「受」的奧秘：

- 一、了解感受本身。
- 二、知道影響感受的事物。
- 三、知道如何控制影響感受的事物，就如同控制感受本身一般。

這是了解感受三件非常重要的事。既然修持的第一與第二段都遵循相同的原則，那麼將兩者拿來比較是有所助益的。在關於身體的階段，我們發現影響色身的東西為何，並進而

探究它，研究色身的調節者直到

我們清楚了解，研究它如何影響色身，而後藉由調伏它，使得我們能控制色身，這是使身體更為

平靜、安詳的方法。而影響心的是感受，藉著控制感受，使得它不再影響或擾亂心，或以我們想

要的方式影響心，我們就能使心平靜。這就是第一階段的「身」與第二階段的「受」兩者如何遵循相同的基本原則，以及在修持

的方法上多麼地相似之處。

〔第三階段：微妙的心〕

首先，我們學著明白「身」

的奧秘，其次學著了解「受」的

奧秘，在完全熟練第一與第二段之後，接下來，我們將學著知道「心」的奧秘。「心」是生命

的指導者與領袖。「心」指揮引導，而色身只是受其引導的工具。若要將生命導向正途，我們

必須正確地了解心，直到能夠控制它。這需要特別的學習，因為我們所謂的「心」非常地微妙、

複雜與深奧，無法用眼睛「看」它，如此特殊的心需要去「了解」

它。只要有善加訓練的正念，這樣的學習就不會超出我們的能力範圍，但還是需要特別的努力，

不要灰心喪志或放棄，我們都一定可以研究自己的心，進而知曉它的奧秘。

一起，多少不同層次的思想出現？觀察這些不同的思想，就是我們如何能夠知道「心」的第一步。

們能夠如願地指揮心，讓心以不同的方式思考或保持靜止，我們也可以隨意地使心滿意或不滿，

直接地明瞭「心」是不可能的，我們無法直接摸到或與它接觸，但透過心的思想是可能了解它的。如果我們知道思想是怎麼回事，就會知道心是怎麼回事。

我們藉著觀察各種心中的思想而開始研究心。心的思想在什麼方面是不適當或適當的？這些思想是有染或清淨的？思考的方

到解脫，使心放下長久以來所陷入的愛、恨與執著的事物，而從這所有的事物中超脫出來。這就是關於心靈奧秘的課程，也是在

以物質世界的「電」來作比較，我們也不知道電是何物，而是藉由它的特性：電流、電壓、電力等而了解「電」。對心也是如此，我們不能直接體驗「心」，

惡的？好好觀察，透過心想到的所有思考，直到完全了解「心」就對了！知道這個真理雖只是最初的部分，然而「心」的本質

修持的。明白各種不同的「心」，能夠使心喜悅與滿足，然後讓它安

但能體驗它的特性，即各種的思想。每天有多少不同的思想生

個階段，由於之前受過「身」與「受」的訓練（心的調節者），我

住不動；最後，使心放下一切的



執著，迫使它放下，心放下執取之物，而讓心黏著的事物也離開了心。這就是出入息念第三節「心」的一課中，需要多加精進與熟練的。

〔第四階段：體證無上法〕

學習身體、感受與心的奧秘之後，接著要學習關於「法」的第四階段。如前所述，「法」就是「自然」(nature)所包含的全部意義。現在我們要研究所有事物的真理，研究所有自然的究竟

真理，這就是「學法」的意思，即研

究自然至高奧秘的真理、真相，所有」。

我們擁有這種認識，就可以過最好的生活。我們應該學習控制生命的真理，即無常、苦、無我、空性與如性的奧秘。

「如性、真如」(Tathata)：知道所有事物都是「如此」、

「這般」。(法爾如是)

這些合起來形成一個「究竟

無常」(Aniccā)：知道所有因緣和合的事物是不長久的，且持續改變的。

「苦」(Dukkham)：知道所有混合而成的事物，本來就不能滿足我們的欲望。

「無我」(Anattā)：知道所有事物都沒有自我與靈魂。

「空性」(Sundata)：知道一切空無自我，無「我」與「我

無我、空，都是以「如性」結尾或許會讓你覺得有趣。因為宇宙中一切事物的「究竟真理」最後不過是「如此」，可能會令你們

所有的真理——無常、苦、

無我、空，都是以「如性」結尾或許會讓你覺得有趣。因為宇宙中一切事物的「究竟真理」最後不過是「如此」，可能會令你們

想笑。泰文將 *tathara* 譯為「就像那樣」(just like that)、英文則譯得比較難以了解：「就是這樣，只是如此，如此這般。」(just such, only thus, thusness)

元論，這就是終結處。在第四階段所要了解的真理即是——一切事物「只是如此，僅是這般」的自然奧秘。

這不是很有趣嗎？所有的真理濃縮為一般、普通的字眼——「萬物就是像那樣」，當我們明瞭最高的「法」——只是如此——時，沒有什麼好壞、對錯、得失、贏輸、善惡、苦樂、有無、正負的東西，最高的「法」就在「只是如此」當中，因為「如此」，所以超越所有正與負、樂觀與悲觀的意義，超越所有的二

充分地了解「法」，只是第一步而已，現在我們將看到「心」開始放下，開始鬆開它的執取，這些執著將會消失，在執著息滅的階段，就會經驗到這點，一旦消滅執著，最後一步就是體驗「心是自由的，一切都是無礙的」。然而，在經典中，使用「捨遣」(throwing back, 丟回去)

是說我們有生以來一直是竊取自然事物為「我」或「我所有」的賊，一直愚昧無知並且身受其害。現在我們變聰明了，而且能夠放棄種種事物，我們把一切回歸自然，不再偷走任何東西。在修習的最後步驟，我們覺悟到：「喔！它是自然的，不是屬於我的。」然後我們就能將所有的東西丟還給自然。

最後的步驟就以如此有趣的方式結束，以我們不再是小偷了而結束，以解脫所有執著的影響而結束，修習出入息念最後的步驟到此完結。學習「法」的奧秘

時，我們丟回每樣東西。」意思

而結束，以解脫所有執著的影響而結束，修習出入息念最後的步驟到此完結。學習「法」的奧秘



就是要知曉沒有任何事物可執著，而不要執取任何事物。一切都解脫了，所作已辦，我們已完成了「法」的學習。

若要選個名字來稱呼它，我們可以稱之為「解脫」或「解放」。似乎所有的宗教都以相同的東西為目標，也以相當雷同的名字稱呼它。對我們而言，方才

所形容的意義——結束執著，將一切還給自然——是我們對解脫的了解。其他宗教對解脫可能有

其他的定義，誰知道呢？在佛教裡，

「解脫」意謂著遠離

各種形式的執著，而讓我們過著

出世的生活，雖然身在世間，但心卻是超越世界的。因此，我們所有的問題都消失了。這就是如何以四種階段的修持法來開展生

命，俾使生命發揮最圓滿的潛能。我們仍有許多的細節尚待討論，但留至以後再說。

今天我們已經對這種修持法做了大概的說明，有了這些基礎，當我們修習每一步驟時應該很容易，今天的講演就到此結束。（下期待續）

【註釋】

(1) 在本文的某些部分中，「法」只

是「事物」之意，當它作事物的意義時，dhamma 此字不作大寫，因為巴利語與泰文中都沒有使用大寫字母。

(2) 泰文 *kuab-kun* 普遍用於這些演講中，可譯為「調整、控制、限制或監督、管理或管制」。當其中一個翻譯辭彙出現時，應當了解其他全部的涵意。在所有的情況中，*kuab-kun* 依賴的是「念」與智慧，而非強迫或意志力。

編者按：本文譯自佛使比丘所著的《出入息念——揭開生命的奧秘》(*Mindfulness with Breathing: Unveiling the Secrets of Life*) 一書。