

出入息念—— 揭開生命的奧祕 (二)

呼吸長時，氣息是微細的；呼吸短時，氣息則是粗糙的。一旦我們學會如何隨意地使呼吸變細或粗，就可用這種能力來利益自身……

開始修習

今天的演講，要談出入息念的第一階段，關於「身」的修習。但讓我先提醒各位，我們必須觀察的事物共有四組，每一組又包括四法，所以，共有十六法。十六法中，只有兩者關於呼吸本身，也就是只在前兩個步驟直接觀察呼吸，其餘十四步驟則

注重其他的法。總之，這個修法共有四組，每組包括四個步驟。

今天我們談的是第一組的前二個步驟，是與「身」有關的修習。

〔身體的準備〕

我們以修持出入息念的最初準備工作開始，首先，必須選擇適合修持的地點或處所。我們知道不可能找到非常完美的環境，



所以選擇最方便易得的地方，試著找到安靜、平和與天氣良好、沒有干擾之處，但是如果條件好的地方不可得，那麼，就依現有的情況盡力即可。我們必須選擇某些事與地點，甚至坐在來自曼谷的火車上，也要能修持。有時我們專注於呼吸上，直至聽不見火車的噪音，感覺不到行進的晃動，這表示我們能以最可能的方式選擇地點，並運用現有的條件。

即使人在火車上，我們也不會被環境打敗。不論是

否有完美的條件，我們都會加以善用，並盡力去做。當想修行時，可利用火車自身的聲音作為禪修對象，如車輪在鐵軌上「卡鏘卡鏘」作響的聲音，就能取代呼吸成為禪修對象。以這種方式，世上任何適不適合修持的地點，我們都不會排斥，而對於已選擇的較合宜場所，也就沒有理由拒絕了。

下一個預備階段，是有關身體的準備。我們需要有個十分健康、沒有疾病，沒有呼吸與消化異常的身體。我們可以更特別地處理好鼻子，使它通順、精確地

運作。在古代，人們取乾淨的水置於掌中，將水吸入鼻子後吹出來。如果我們這麼做兩、三次，鼻子就會很乾淨，可以順暢地呼吸，如此對呼吸會更加敏感，這是將身體準備好的一個例子。

〔時間與老師〕

其次，我想談談時間，關於準備修習的時間。當我們決定要認真修行時，必須找到最適當的時間，然而，若是找不到好的時間，就接受能得到的任何時間，不必受制於一天中的某個時段。可能的話，儘量選擇一個不會分

心、沒有干擾的時間。但若找不到完全免於干擾的時段，就用最方便可得的時間，然後不管有多少干擾，心要學著不受影響。事實上，我們正在訓練自己的心，無論身邊發生了什麼事，心都不會散亂，學習變得平靜。不要讓自己局限於一切都很妥善的特定時機，否則你永遠找不到適當的時機。有些人就是如此，以致於無法找到任何時間來禪修，那是不對的，一定要有彈性，任何時候都要能修習。

下個要考慮的是，人們所謂的「阿闍梨」(ācārya·老師、大

師)。事實上，甚至在古老的訓練體系中，對於「老師」這部分並未著墨太多。他們稱這樣的人為「好朋友」(Kalyāna-mitra，善知識)，說「朋友」——能以某些

事幫助我們的忠告者——是正確的，但我們不應忘記「沒有人能夠直接幫助別人」的基本原則，然而，現在每個人都想要有個老師來監督他們！所謂的「好朋友」，是指對於禪修及我們想要努力完成的事，有豐富的經驗與知識的人，雖然他能回答問題並解說困難，卻不必坐在我們面前監督每次的呼吸。「好朋友」只

要能回答問題，並幫助我們通過一些障礙就夠了，擁有這樣的一位善知識，是另一件需要準備的事。

〔坐姿〕

現在，我們要進入禪修本身實際的活動，首先要談的是坐姿。以穩固與安全的姿勢打坐是必要的，如此當心處在半清醒狀態時，才不會摔倒下來，要坐得像金字塔一般。金字塔不致於倒下是因為有非常堅固的基礎，而且每一面都朝向中央的頂端，它們不可能會倒塌，想想看，埃



及的金字塔座落多久了！學著坐得像金字塔吧！最好的坐法就是結跏趺坐，將雙腿伸到前面，然後把右腳拉到左大腿上，再將左腳放右大腿上。從來沒有這麼坐過，或甚至不習慣坐在地板上的人，必須花些時間訓練身體可以

保持一直線，不能有任何彎曲或歪斜。每節頸椎應該緊密重疊，並相互協調，這才是正常的身體。脊柱是神經系統很重要的一部分，所以，我們要坐挺以保持直線與正確的最佳姿勢。

對從未如此坐過的人而言，

或處於半專注狀態時，身體不會傾倒。因為呼吸有許多種類，脊柱的挺直便十分必要，如果彎曲了，會產生一種呼吸，而脊柱直立又會是另一種呼吸。因此儘管剛開始有點困難，我們還是必須試著挺直背部。

這麼坐著，這是值得努力的，你可以耐心地、逐漸地練習這種坐法，日後就不會倒下來，也不會向前、向後或向一側倒下。自古以來，這種坐法稱為「蓮花坐姿」

(padmasana)。

坐挺直也是很重要的，脊椎骨要

一開始可能會感到困難，然而我必須要求你們試著做到。第一次也許只能把腿收在前面不盤坐，這已足以開始修習了。之後，再練習將腿放在另一腿上，盤一條腿，最後，你就可以雙盤成為「完整的蓮花」。這種穩實的坐法就像金字塔一般，當心完全專注

其次是手的位置。最舒適與最容易處理手的方式是放在膝蓋上（如圖一），另一種則是將雙手相疊置於膝蓋與大腿之間。第二種位置對某些人來說，可能會覺得不舒服，因為雙手會發熱，若放在膝蓋上就不會熱了。有些團體為了擁有「專注的雙手」而建

議兩手交疊，大姆指相觸而置於大腿上方（如圖二）。緊握兩手可以幫助集中注意力，那也不錯，在中國就是這麼做的（如圖三）。選擇適合你自己的方式：雙手放在膝蓋就不會發熱；也可以放在膝蓋與大腿之間，如果覺得這樣比較舒服；或者緊握雙手，以增加注意力。你可以在三種手的放置法中，選擇一項。

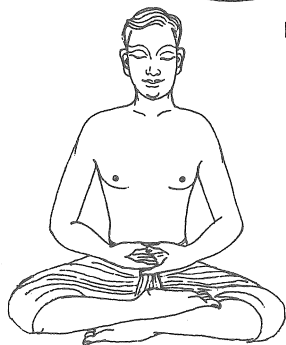
〔安定而專注的雙眼〕

現在談到眼睛，我們應該張眼或閉眼呢？很多人認為應該閉上眼睛，張著眼睛是不可能禪修

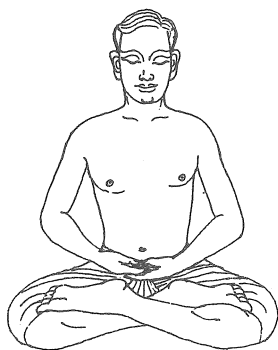
的。但是，如果你重視自己的修持且意志堅定，張著眼睛打坐，就不是那麼困難。從張眼開始，堅定地張開眼睛，並注視自己的



【圖一】



【圖二】



【圖三】



鼻端，這並非不可能，只要一點努力就可以做到。眼睛凝視鼻端將不會受到其他事物的影響，當

鼻端直到「定」生起，那時眼睛會自動閉上來照顧雙眼。

注意鼻子的感覺，同時感覺到身體的呼吸，兩者都可以辦到。看起來它們好像是同時進行的，實

我們將不會受到其他事物的影響，當我們閉眼時就會想睡覺，所以閉

張開眼睛修習並注視鼻端，很明顯的是一種「定」。如果我

們全心注視鼻端，就不會看到別的東西，能做到這點就是某種

眼時要特別注意，眼睛閉上時，還會變得微熱與乾燥。張著眼禪

「定」，我們會因為一開始就擁有

或超自然的，由於心念的速度極快，在注視鼻端的同時，察覺到

修，則有助於保持清醒，並使眼睛清涼舒適，更進一步幫助我們

這許多的專注而受益。只是注視

呼吸的進與出是可能的，你們可以親自體會到這點。

心念專注，而有助於「定」(samādhi)的開展。在發展「定」

的心念、志趣都放在注視鼻子，

〔正念隨息〕

的過程中，眼睛會自然閉上，眼

就不會因其他東西而分心。這種

吸。開始時我們要有「念」(sati)，我們以注意每個出入息

有什麼好擔心的。

「定」並非無意義的，所以，你

們應該在開始時試著張眼修習。

完整的技巧是以張

請留意，這是任何人都做得

而開始使用「念」，以吸入或呼

開眼睛開始，注視

到的事。我們全心地注視鼻端，

出來訓練「念」。持續自然、舒

適地呼吸，自然地呼吸，不要刻意造作，而後以「念」觀察每個呼吸，看我們如何吸氣？吐氣又像什麼？以「念」來注意一般的

呼吸。在一開始時，我們用一種稱為「跟從」或「追隨」的技巧來培養、訓練正念。入息從鼻端開始，我們想像它終止於肚臍；

出息則想像它開始於肚臍，而結束於鼻端，兩者之間就是氣息進出的空間。正念觀察從鼻端到肚臍一進一出動作的特性，來來回回，不要有間斷或失誤。這就是第一課——以「念」觀察呼吸。

我們不是解剖學家，但知道

氣息僅會進入肺部，不會直通肚臍。我們只是想像呼吸本身到肚臍為止，這不是信以為真，而是根據自身對呼吸運動的感受與感覺所作的假定罷了。當呼吸時，

我們感受到運動直到肚臍為止，利用這種感覺作為修習的基礎，並在鼻端與肚臍間追隨呼吸。

究竟是「念」隨著呼吸進出，或「念」驅使心去跟隨出入息，此間的區別並不重要。唯一重要的是，要像追逐呼吸一般地觀察它，絕不可讓它跑掉。氣息進來停留片刻，而後出去又暫停

片刻。入息出息、入息出息，兩

者間有短暫的停頓。注意每個細節，不要有任何遺漏，或出現空檔讓心生起妄想，持續保持心在吸入與呼出之間。

這是我們要學的第一課，可能不太容易，也許要花三天、三星期或三個月才能做到，卻是在第一階段必須做的。此處我們只

解說練習的方法，在像這樣的十天課程中，你也許無法做到很多，但知道需要做些什麼，並開始去做是很重要的。一旦正確地了解方法，你就能自己練習直到完成為止。以觀察兩點之間的呼吸為開始，不要讓心有任何打妄



想的機會。

〔呼吸的種類〕

當修習「追隨」時，我們有機會觀察各種呼吸的特性，並能夠感受到許多東西。例如可以感受到呼吸的長短，很自然地學習到長呼吸和短呼吸。然後我們觀察呼吸的粗與細，進一步觀察呼吸的平順與不順，之後，觀察對這些性質的反應。在第一階段，我們觀察不同種類的呼吸：長短、粗細、順與不順，藉由「念」

來感覺氣息，而開始觀察它們。

我們必須學習觀察更細微的

部分，也就是觀察各種呼吸的反應或影響。它們引發了什麼反應？又如何影響我們的覺知？例如長呼吸時，它如何影響我們的覺知？短呼吸又引起什麼反應？粗和細的呼吸、舒適和不舒適的呼吸又有什麼影響？

我們觀察各種不同的呼吸與影響，直到可以清楚地分辨長短、粗細、舒適與不舒適的呼吸。我們必須明白各種呼吸特質的反應與影響，及影響覺知、感受和心的這些特質。

隨著以上的觀察，我們必須

看看各種呼吸所產生的效應，即

各類的感受，如快樂、不快樂、痛苦、煩惱與滿足等。去觀察並體驗由長呼吸與短呼吸、粗呼吸與細呼吸、順呼吸與不順呼吸等所產生的效應，並且找出它們如何產生不同的效應。例如我們會發現長呼吸比起短呼吸，有更快樂的體驗，帶來較多的平靜與幸福的感覺。不同的呼吸產生不同的樂受，對於已詳察的不同呼吸所產生的各種效應，我們要學習去分析和區別。

最後，我們會發現使呼吸變長或短的各种因素，然後慢慢地

找出原因。什麼原因使呼吸變長？什麼樣的心情使呼吸變長？什麼樣的心情使呼吸變短？如此，我們就知道使呼吸變長或短的原因與條件。

在開始的階段，為了使呼吸變長或短，我們可以用一個方法調整呼吸的長短。如果我們想接受這樣的訓練，有一種稱為「計數」(counting)的技巧。例如，當吸一口氣時，我們從一數到五，如果從一數到十，呼吸就會隨之加長。一般的呼吸只數到「五」，若數到「三」，就能如願地改變呼吸的長度，而得到短呼

吸。計數的間隔必須相同，因為數息的速度如果改變，數多數少就沒有效果了。藉著計數可以調整呼吸的長短，利用這種特殊的訓練技巧，可以讓呼吸加長或縮短，但不必常常使用它，那只是偶爾為了調整呼吸或更了解呼吸，而做的小小實驗，你可以隨時嘗試看看。

【步驟一：長呼吸】

現在我們對呼吸已有了充分的初步了解，知道各種呼吸的特點：長、短、粗、細、順與不順；我們的認識擴及與呼吸相關

的事物，擴及到心中感受到這些特性的反應與影響；甚至知道如何控制每個呼吸的長度，接著是利用這些來練習的課程。既然我們明瞭以上諸事，就開始以長呼吸來修習。

現在進入第一課，步驟一是觀察長呼吸。每當需要長呼吸時，我們都能做到，我們已學會如何使呼吸變長，如何一直保持長呼吸。在第一課中，我們完全探究長呼吸，學習長呼吸的本質與所有的真相。當呼吸長時有多愉快？是很自然與平常嗎？會帶來什麼樣的寧靜與快樂？與短呼



吸有何不同？這意謂著我們用上述的方法來學習長呼吸，去發覺它的特點、性質與影響。現在只研究長呼吸，坐著探究長呼吸就是第一課，了解與長呼吸相關的一切。

最後，我們必須觀察身體的活動與長呼吸有何關連？入息長時身體如何運動？那些部分擴張了？那些部分收縮了？當可能是最深、最長的呼吸出現時，胸部是擴張還是收縮？腹部是擴張還

是收縮？這些都要好好地審察。
當你這麼做的

同時，你將發現身體的活動與你所想的大不相同。大多數的人都過於簡單地認為：吸氣時胸部會擴張，呼氣時胸部會收縮。然而，在細心研究呼吸之後，會發現在吸入最長的氣息時，腹部會收縮而胸部擴張。極長的出息

時，則是腹部擴張，胸部收縮或放出氣息，我們的發現，和一般所教的常識正好相反。你們應該觀察非常長的、最可能長度的呼吸，看看有什麼變化產生。不要以為什麼事都是理所當然，甚至這些最基本的自然事實，你都應當明瞭。

我們研究長呼吸所有的奧秘與一切的現象，是為了明白長呼吸的本質，能夠觀察長呼吸並能保護與維持它，表示我們熟練於長呼吸的一切。第一課就是修習長呼吸。

此外，非常重要的一點是，學習呼吸與身體的相互關係，兩者間有著非常密切的關連。去找出長呼吸對身體有什麼影響，並發現長呼吸所帶來的快樂與舒適，更進一步，就會知道有兩種「身」（Kāya）的奧秘存在：呼吸身與色身。在如此初步的階段，我們就應該觀察這點，雖然在第三階

段才會特別深入探討。

不過，在這一課中，我們應該開始去理解呼吸與身體的相互關係。因此，當我們入息長或以

各種方式呼吸時，請觀察它如何影響身體的其他部分？透過個人的經驗而非想像，我們將更確定，呼吸與色身密切相關。

〔步驟二：短呼吸〕

我們已經完成了第一課長呼吸，可以接續第二課短呼吸。對這階段，實際上不必作太多說明，因為它的修持方式與長呼吸完全相同。步驟二（第二課），唯

一不同的是利用短呼吸。在長呼吸所學習的一切，在短呼吸也必須學到同樣的事實。

例如，我們會立刻觀察並感覺到：長呼吸帶來的輕鬆和舒適；而短呼吸則引發異常（的感覺），也就是焦躁、困擾和不舒服。有了這個知識，我們就知道如何藉由調整呼吸，而使身體舒適或不舒適。我們要儘可能清楚地知道兩種呼吸間互補的差異，因此在第二堂課中，我們特別注意短呼吸。好好地研究短呼吸的一切，包括它的每一方面與特性，直到像清楚了解長呼吸那

樣。雖然，兩種呼吸的本質相反，但研究的方法卻是相同的。

一個特別有趣的觀察是，當呼吸長時，氣息是微細的；而呼吸短時，氣息則是粗糙的。一旦我們學會如何隨意使呼吸變細或粗，就可用這種能力利益自身，其好處是細微的呼吸將使身體安靜、安定。當我們想使身體鎮靜時，就微細地呼吸。而想要細呼吸時，只要把呼吸加長即可，這是我們需要學習的事之一。

又例如當我們生氣時，呼吸是短促的，當呼吸變短時，身體也會受到干擾。如果使呼吸變



長，憤怒就無法持續。當我們生氣時，呼吸變得短促與粗糙，身體也跟著粗暴起來，這時可利用長呼吸來趕走怒氣，身體會放鬆而使憤怒消失，這是息、身、心之間，存在許多的交互作用與關係的例子，也是對了解長、短呼吸之間的差異與關聯，所必須具備的認知。我們必須流暢而熟練地體驗它，自己感覺它。

〔呼吸驅走情緒〕

總結這些最初的步驟：利用

呼吸來調整、控制、限定、管理情

緒是可行的，透過呼吸，可以使情緒合宜並有所助益。透過對呼吸的了解，我們可以發展控制呼吸的能力。如果能夠訓練呼吸，我們就可以控制情緒，也就是能處理生命中的快樂與痛苦。努力

修持，直到你能感受到這點，若不能清楚地看到這點，表示你的修習還不夠徹底。

當正在禪坐而有隻蚊子來咬

你時，你會生起厭惡的情緒，這要如何去除呢？去除的方法就是改善呼吸，讓氣息變長、變細，讓它將厭惡的情緒趕走，這是解決這類問題最好的方法，也是一

個我們正在訓練的知識與能力，有助於驅走情緒的例子。

在第一課中，所學習有關長呼吸的各種主題與見解，與第二課中學習短呼吸是相同的。唯一的不同是，當中的每件事都是互補的，而學習的數量與種類則相等，只不過是長短之間的差異，而產生了互補。（下期待續）

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