



## 談佛說出入息修習法

智 銘

佛陀有一次爲諸比丘說法，教諭修習不淨觀，凡修不淨觀者，必得大福大利。比丘們遵佛教諭修不淨觀以後，心生極大的厭離之念，大家覺得此身無一淨處，但却每日與此臭穢之物相俱，深感苦不堪言，爲了早日求得與穢身相離，有的人以刀自殺、有的人服毒自殺、有的人以繩索自絞、有的人投岩自殺、有的人請其他同修比丘殺。

其中有位比丘，對自身的惡露不淨，極生厭離，但他不能自殺，又不好請其他比丘殺，以免其他比丘犯殺戒。不得已，走到一位鹿林梵志處，請求說：

「賢首！你若能殺死我的話，我的衣鉢都給你。」

鹿林梵志接受了他的請求，就將那位比丘給殺了。然後持刀至跋求摩河邊洗刀的時候，有天魔讚歎他說：

「善哉！善哉！賢首，你得無量功德，能令諸沙門釋子持戒有德，未度者度，未脫者脫，未蘇息者令得蘇息，未涅槃者

令得涅槃。」

鹿林梵志聽了天魔的讚歎，以爲自己真的作了大福德，於是他就手執利刀到各比丘所住的房舍、經行處、禪房，對比丘們說：

「你們各位比丘！若爲持戒有德，未度者我能令度，未脫者我能令脫，未蘇息者我能令蘇息，未涅槃者我能令涅槃。」

有些比丘此時因修不淨觀，正厭患此身，一聽鹿林梵志之言，大家都走了出來，並且說：

「我未得度；我未得脫；我未得蘇息；我未得涅槃，請你度我、脫我、使我蘇息，使我得涅槃。」

鹿林梵志聽了比丘們的請求，就以利刀殺比丘，一下子殺了六十人之多。比丘人數大大減少。到了當月的十五日，是佛陀向諸比丘說戒的時候，看到原有的比丘僧團人數，爲什麼因緣竟然

如此地減少，阿難體出了佛意，就告訴佛陀說：

「因為世尊爲諸比丘說不淨觀，讚歎不淨觀。諸比丘修不淨觀以後，極厭患此身，都請鹿林梵志殺害自己，已經有六十人被殺了。因此，比丘人數乃形減少。請世尊更說別的法，令諸比丘聽了勤修智慧，樂受法正，樂住正法。」

佛陀聽了，乃爲比丘說「安那般那念住」——即出入息念住，行者修出入息念住者，即能微細住，隨順開覺，已起、未起的惡、不善法，能令休息，如天下大雨，能令已起、未起的塵埃休息一樣，不至心起急躁厭離之患。

修習出入息法時，應一心繫念於出入息：出息、入息；若長若短，都要能身行覺知，這時，心生覺知、心悅、心定、心解脫覺知。在數念出入息之同時，可以學習觀無常斷、無欲滅，如此學出入息，即能滿足四念處。此時即能身身觀念住，借此「身」修觀念住，即不再生厭極之心。

修身身觀念住以後，要繫念住不忘，此時又進一步修念覺分。念覺分修習滿足以後，於法選擇思量，以方便力，再進修擇法覺分，如此乃至修捨覺分，這樣的修習，即能使四念處、七覺分滿足，此時的行者即能依遠離、依無欲、依滅而向於捨。法法相類、法法相涵，次第增進，修習滿足。

行者修出入息而至身觀念住，覺知喜乃至覺知意行息學，就到了受受觀念住的境界。此時的行者知善內思惟，乃覺知欣悅、心定、心解脫、心入息。

行者已至心欣悅、心定、心解脫、心入息的境界，就能心心觀念住。善內思惟，覺知心乃至覺知心解脫出息。於身、受、心、貪、憂滅捨，這時的行者已至法法觀念住的境界了。

行者於身、受、心貪、憂滅捨，法法觀念住以後，知善內思惟，如此精進不已，最後必不心生浮躁，急於要用自殺的方式來求取解脫了。

凡是多修習出入息者，身不疲倦，眼見色不患樂着，而能隨法法念住，隨順其樂觀察思惟，乃知色樂是患，而覺知不染着於樂，所以修出入息，能得大果大福利。因此，凡是想要離欲、惡不善法、有覺有觀，離生喜樂，而能初禪具足住的行者，首先應修習出入息法。若更想進入第二、第三、第四禪，得慈、悲、喜、捨四無量心，空入處、識入處、無所有入處、非想非非想入處，具足三結盡，得須陀洹果，三結盡，貪欲、瞋恚、愚癡薄者，得斯陀含果；五下分結盡，得阿那含果；得無量神通力——天耳、他心智宿命智、生死智、漏盡智者，當修出入息。有了這些智慧，再修不淨觀，就能斷貪欲心，雖有此污穢之身，不厭離，也不染着貪欲，進而修慈心而斷瞋恚；修無常想而斷我慢。此時的行者已由原來的消極厭離，而至積極的出離了。所以佛說，修出入息法，有莫大的福利果報。

隋智者大師在「釋禪波羅蜜次第法門」卷五上說：

「若未得未到地定而先發者，多是病觸，是生蓋及魔所作。」

所以行者修觀時，要非常慎重，要以定中的智慧來觀察，不要以眼、耳、鼻、舌、身、意之所「觸」而生心，如佛說「不淨觀」以後，諸比丘是憑直覺的「觸」而心生厭患，這是六根的意識作用，而不是定而後所得的智慧判斷。因此，不但自己着了魔相。而且爲魔所乘，而發生了自殺與集體他殺的現象，這現象是佛法所不許可的。

所以，佛陀認爲那些因修不淨觀而急以自殺、求他殺以期解脫比丘，是缺乏智慧，乃立刻爲其他未死的比丘說安那般那——出入息法，希望行者由念出入息開始，由初禪定而至非想非非想定，由定而生慧，有慧才能正確認識此身的不淨以及如何修淨的方法，這就是佛法積極的一面。若行者不以定中智慧解決生死問題，而以不正確的方法來解決生死問題，就是智者大師所謂的「病觸」，是「生蓋」也是「魔所作」了。