

‘95 葛榮居士禪修講座錄（二）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：1995年10月21日

地點：佛教黃鳳翎中學

第二講：出入息念

我熱誠地歡迎在座的每一位。昨天我提到禪修是佛教一個很重要的面向，它幫助我們保持內心的自在和安寧。禪修當中最重要的是培育正念，昨天我也講述了正念的六種利益。今天我會講一種禪修方法，巴利文是 *anapana-sati*，意思是透過呼吸來培育正念。講完以後，我們一起練習，然後一起唸誦和做慈心禪。

正如我剛剛說過的，出入息念的意思是透過呼吸來培育正念，所以這個方法最重要的地方也就是透過呼吸來培育正念。對於那些採用這個方法來修習的禪修者，我們會發現當嘗試修習的時候，思想會生起，身體的痛楚亦會呈現，我們也會聽到外間的噪音。所以請大家記住，這個方法所著重的是覺知，覺知正在發生甚麼事情。去年我在緬甸的時候，他們提到一些很實用的東西。他們說呼吸是主要的對象，思想、身體的感覺、外間的聲音是次要的對象，所以無論你的所緣是主要的還是次要的，重要的是覺知。我認識一些禪修者，他們嘗試覺知呼吸的時候，因為有思想而感到苦惱。他們認為思想是一種干擾，妨礙他們修習出入息念；當他們感到身體痛楚，身體不舒適的時候，他們認為身體痛楚是一種干擾，妨礙他們修習出入息念。我認為禪修的時候因為有思想、有聲音、身體感到不舒適而感到苦惱，那是無需有的苦惱。當這些事情生起的時候，正如我說過的，重要的是保持正念，只是覺知。當思想生起的時候，你知道思想生起，覺知它一陣子之後，你把注意力放回呼吸上。無論是主要的所緣還是次要的所緣，請不要認為是有分別的。這是我想強調的第一點。我記起一篇佛教的經文，裡面說出入息念幫助禪修者修習四念住。四念住包括覺知心正在發生的事情及覺知身體正在發生的事情。所以正如我說過的，嘗試覺知呼吸的時候，你除了知道呼吸之外，也會知道心正在發生的事情。如果你能夠這樣理解出入息念的話，那麼便不會有逼迫，不會有苦惱。正如我昨天說過的，禪修是為了克服苦惱。當我看見禪修者因為禪修而苦惱的時候，我感到很難過。我亦見過一些放棄禪修的人，他們放棄禪修，是因為他們認為禪修的時候應該沒有思想，身體應該不會感到痛楚，應該不會怎樣怎樣……。

出入息念的第二個要點是，它幫助我們體驗當下——此時此地。呼吸總是當下發生的事情，所以出入息念是一個實用、有趣的方法幫助我們學習、體驗活在當下的喜悅。有時候我會說，視呼吸為我們的朋友。我們總要呼吸，所以呼吸這個朋友總會提醒我們活在當下。禪修的時候如果你遇到困難，例如緊張、憂慮、悲傷，請嘗試找回你的朋友，找到呼吸這位朋友的那個片刻，苦惱和困難便會消失。我們這位朋友總是等著幫助我們，所以每當你記起這位朋友，找回這位朋友，你便能夠從苦惱和困難之中解脫出來。修習出入息念幫助我們活在當下——此時此地。如果我們不是活在當下，正如我昨天說過的，很多時候我們不是活在過去便是活在將來，這也是苦惱生起的原因。

出入息念的另一個面向是，這位朋友幫助我們處理身心正在發生的事情。如果思想在製造苦惱，懂得這個方法我們便能夠找回我們的朋友，放下思想。大家都知道，如果我們不修習出入息念，很多時候我們會因為思想而受苦。這些思想的確會影響我們，除非能夠禪修，否則我們不知道應該怎樣處理它們。所以找回我們的朋友來對待思想是一個很簡單實用的方法。對待情緒也可以用同樣的方法。昨天我列舉了一些大家都經驗過的情緒，例如緊張、憂慮、恐懼、罪疚、羞愧、悲傷等等。當我們有這些情緒的時候，當這些情緒影響我們的時候，我們可以怎樣做呢？正是因為人們不懂得應該怎樣做，所以他們的人生滿是苦惱！修習出入息念，我們可以找回呼吸這位朋友，人生第一次學習處理這些思想和情緒，不讓它們影響我們。

修習出入息念的時候，另一個我們可以學習的是怎樣對待聲音。這裡沒有打擾禪修的聲音，但是在其他地方禪修，或會有聲音，或會有噪音。那麼如何禪修呢？如果你練習容許聲音存在，學習以主要的對象(呼吸)為你的所緣，那麼無論是甚麼聲音，它們都不會妨礙你、打擾你。你會體驗到問題不是源自聲音，而是你怎樣對待聲音。關於這一點，我經常會提起斯里蘭卡禪修中心的例子。禪修中心早上四時四十五分會敲鐘喚醒禪修者。你可以想像有時候一些不願起床的禪修者當聽見鐘聲的時候，他們會愁眉、很不高興。但是同樣的鐘聲也表示早上的禪修結束，是午飯的時間！所以引起問題的，是鐘聲嗎？我們可以透過修習出入息念來了解內心對聲音的反應，培育觀慧。禪修的時候身體的痛楚引起心理的反應跟外間的聲音引起心理的反應類同。這樣子坐了一段時間，身體有反應，身體有痛楚是自然的。身體感到痛楚或者感到不舒適的時候，我們應該怎麼做呢？請了解禪修不是為了克服身體的痛楚，不是為了制止身體的痛楚。根據佛教的經典，即使佛陀都有身體的痛楚，但是與我們不同的是，佛陀的身體感到痛楚的時候，他的內心沒有苦惱。所以我們要學習的是，禪修的時候身體感到痛楚，我們能夠做到多少身苦心不苦。

我想在這裡說一說對待身體兩種極端的方式。一種極端的方式是，我們習慣了呵護我們的身體，溺愛我們的身體。例如坐禪的時候，身體感到痛楚，我們便立刻改變坐姿。身體說甚麼我們總是跟著做，這樣是放縱身體。另一種極端的方式是，無論身體感到多痛楚，你不作聲咬緊牙關忍受下去。這樣做，你對自己太過嚴厲，太過苛刻，或者你是在懲罰自己。我們需要避免以上兩種極端的方式，修習中道。實修中的中道是，當我們坐禪的時候，身體生起痛楚的感覺，去看看我們能夠和那痛楚交朋友到什麼程度，看看我們能夠沒有苦惱地經歷那個痛楚到什麼程度。而當身體的痛楚變得劇烈的時候，與其坐著受苦，我們可以保持正念，覺知地改變姿勢。無論是對待思想，對待情緒，對待身體的痛楚，或是其他身心的起伏，如果你能夠這樣修習，你便會看到這是一個多麼美妙的修習方式。

接著我會說一說修習出入息念一些不同的方式。即使在斯里蘭卡，不同的禪修老師教導出入息念的時候，也採用不同的修習方式。有些老師告訴你專注鼻端的感覺；有些老師告訴你覺知腹部的起伏；有些老師告訴你覺知整個呼吸的過程；有些老師告訴你要緩慢地呼吸；有些老師告訴你要急速地呼吸。我在緬甸的時候見過很多不同的禪修大師，我問他們：「你們緬甸有許多不同的禪修技巧，不同禪修方法，哪一個是正確的？」他們的回答很有意思，每一個禪修大師都說：「這些不同的道路都走向相同的地方。」所以請記住，雖然我們以不同的

方法修習，它們都是殊途同歸的。它們的目標都是：第一，學習保持正念；第二，學習處理、對待身心正在發生的事情；第三，體驗某程度的平靜；第四，體驗放鬆自在的身心。

我必需略為說一說平靜的重要性。佛教的禪修有「止」和「觀」兩類，巴利文是 *samatha* (止)和 *vipassana* (觀)。有趣的是我們的朋友——呼吸——幫助我們一起去體驗止和觀。接著我會解釋這位朋友怎樣幫助我們體驗平靜及培育觀慧。苦惱的情緒和思想整天在我們的心裡來來去去，如果沒有禪修，我們會成為這些情緒和思想的受害者。有趣的是，從早上起床到晚上睡覺，念頭接連不斷地在心裡來來去去喋喋不休，即使睡著的時候，我們夢裡所見都與白天的思緒有關！這樣子我們的內心實際上未曾有過真正的休息，我們體驗不到平靜，我們的內心沒有空間。正如我昨天說過的，我們的心就像機器，二十四小時不停地工作，這就是我們所謂的生活。禪修幫助我們以一種有別於機器的方式來生活。我想起有禪修大師曾經這樣對弟子說：「我吃的時候吃；我睡覺的時候睡覺；我走路的時候走路。」當他說「我吃的時候吃，我走路的時候走路」，我們明白他說的是甚麼。但是當他說，我睡覺的時候睡覺，他的意思是什麼呢？這是值得反思的地方。我想這句話的意思跟我剛剛說過的一樣——晚上睡覺的時候，因為做夢，實際上我們是半睡半醒；白天的時候，因為思想來來去去喋喋不休，所以實際上我們也是半睡半醒。這就是我們所謂的生活。因此修習出入息念幫助我們學習處理身心正在發生的事情，這樣我們才第一次能夠感到內心有些空間，感到內心有點平靜。正如我所說，我們也第一次學習去掌握、去處理、去對待當下所發生的事情。以上是體驗平靜的概要，巴利文叫做 *samatha*。

我喜歡看阿姜查的書，我很喜歡他教導的禪修方法。他的教法處於中道，非常簡單實用。佛陀說：「我說苦及離苦之道。」阿姜查也是這樣。有一天，有人問阿姜查：「請告訴我們你教導甚麼？你教導止還是教導觀？」他說：「我教導苦。」他的意思是當你有苦惱的時候，你能夠處理嗎？你能夠瞭解那個苦惱是怎樣製造出來的，然後透過自己的努力解脫自己的苦惱嗎？他所教導的方法是專注呼吸。透過修習出入息念，你能夠體驗內心平靜的一面，然後正如我昨天說過的——每當受苦的時候，我們偵察受苦的原因，苦惱是怎樣生成的等等。這就是止觀可以連結的地方。這樣做我們便能夠從生活中學習，探索生活中的每一個經驗。當我們受到苦惱情緒困擾的時候，無論是恐懼、憂慮、悲傷、罪疚、羞愧還是病苦，我們的朋友——呼吸——可以幫助我們平靜下來，然後我們可以學習偵察、探索這些情緒。以上是培育觀慧其中的一個面向。

修習出入息念的時候，雖然我們會說，我們在觀察呼吸。但是事實上，我們會逐漸體會到並沒有一個正在呼吸的人，只有呼吸的過程。所以在呼吸的過程以外並沒有自我的主體。這是專注呼吸的另一個要點。這是我們修習上一個很重要的體驗。

培育觀慧的另一個面向是體驗身心內在的變化。當你用出入息念來修習的時候，你會體會到身心時時刻刻都在變化，念頭生起然後消失，身體的感覺不停地變化，呼吸不停地來去。修習出入息念是十分容易體驗這些變化的。你可以看到出入息念看起來很簡單，卻能夠幫助我們培育很重要的觀慧。這使我記起一段很有意思的文字——臨終的時候，如果能夠記起修習出入息念，對我們是非常有幫助的。臨終的時候，我們也可以惦記我們的親友，但是他們

能夠幫助我們嗎？那個時候，誰能夠幫助我們？我們的朋友——呼吸——能夠幫助我們，它永遠都在那裡，即使是臨終的時候。所以離世的時候，如果你能夠記起呼吸這位朋友，它會幫助你活在當下。作為最後的一個要點，我想指出的是，出入息念這個簡單的方法既能夠幫助我們安寧地生活，亦能夠幫助我們安寧地離世——你還有什麼想要的呢！

我已經講了一個小時，現在是問答的時間，像昨天一樣，請大家提出問題。

聽眾：修習出入息念的時候很容易睡著，應該怎麼辦？

導師：禪修時昏睡是大家共通的經驗。關於這個問題，佛陀和他其中一位大弟子有過一段有趣的對話。即使是佛陀的大弟子也有過同樣的問題，或者你會因此而感到寬懷高興！

我先講佛陀的答話，然後再分享我個人的看法。佛陀告訴這位比丘，如果是在坐禪，可以站起來或者行禪。所以佛陀的第一個建議是改變姿勢。第二個建議是摩擦耳朵，這樣可以喚醒你的身體，喚醒感官神經。如果不奏效，若然是夜晚，可以到戶外看星，看星也是為了喚發精神；如果不奏效，可以憶記法教裡一些激勵修行的內容；如果不奏效，有些禪修者修習光明想，他們可以觀想亮光；如果還是不奏效，佛陀說那麼便去睡覺。嘗試過那許多的方法，如果不奏效的話，便去睡覺——這是值得反思的地方。我想佛陀的意思是說透過實習去找出昏睡的原因，是身體的原因還是心理的原因。如果是心理的原因，那些方法能夠幫助你；如果是身體的原因，你必需學習善待你的身體。

現在讓我分享我個人的一些看法。經籍裡說，我們必需保持脊椎正直。脊椎正直並不容易睡覺，這就是保持脊椎正直的重要之處。昏睡的另一個原因是缺乏精進。有些禪修者過於精進，有些則缺乏精進。過於精進和缺乏精進都是極端的方式。當缺乏精進的時候，你會感到昏睡。另外我發現禪修的時候，當身心都放鬆下來的時候感到昏睡是人類自然的習性。另一個引致昏睡的原因是食物的份量。飲食也有兩種極端的方式。如果你吃得太多，你或會感到昏睡；如果你吃得太少，你亦可能感到昏睡。由此你會看到佛教的中道與很多事情是相關的。最後的一點是，如果你有正念，昏睡生起的時候你會知道，那個時候除了以上的建議之外，你還可以嘗試張開眼睛。

下一個問題是甚麼？

聽眾：經典裡說：「走路的時候，我知道我在走路；坐著的時候，我知道我坐著。」但是有禪修老師說：「走路只是走路，不用念著『我在走路』。」這兩種方法有甚麼分別？哪一種比較好？

導師：那個禪修大師說：「我吃的時候吃，我走路的時候走路，我睡覺的時候睡覺。」我想他用「我」這個字是一種溝通的方式。所以正如緬甸的禪修大師所說——殊途同歸。

聽眾：經典裡說「無我」，但經文裡又說：「走路的時候，我知道我在走路。」有禪修大師說

兩者是互相違背的。

導師：如果我對你的問題理解正確的話，我必需說雖然那個老師用「我」這個字，但是他清楚知道只是用了一個概念。閱讀佛教經典，你會發現佛陀有時候也用「我」這個概念。所以這就是禪修大師口中的「我」的分別，我們口中的「我」是帶有謬誤的。關於這一點，佛陀說過很深邃、很有意思的話。他說：「我運用語言，但是我不會被語言誤導。」那些禪修大師也運用概念，但是他們知道那只是用作溝通的概念。

還有時間可以多答一個問題。

聽眾：經典裡記載「觀內身如身」和「觀身如身」，為什麼會用這些字詞來描述身體呢？

導師：事實上佛教的經籍也有記載：感覺生起的時候只有感覺的過程，沒有自我的主體；看的時候只有看的過程，沒有自我的主體；聽的時候只有聽的過程，沒有自我的主體。所以，不同的經籍有不同的教導。在我從前唸書的學裡，有「自助是最好的幫助」的教導，換句話說也用了「自我」這個概念。然而溝通的時候可以不用這些概念嗎？

坐禪之前我們先休息一會兒，大家可以站起來走一走，或者去手間。

坐禪

[坐禪中的導引]

請以一個舒適的坐姿坐著，請保持脊椎正直，感覺身心的放鬆。請用你慣用的方法來修習，什麼方法都可以，如果你熟習緬甸宣隆禪修法，你亦可以用這個方法。……

請覺知你的呼吸，透過呼吸來活在當下——此時此地。有思緒是自然的事，請友善地放下它們，回到呼吸的感覺上。……

慈心禪

[慈心禪中的導引]

讓我們一起修習慈心禪，讓我們友善和藹地對待自己。感覺身心的每一個部分都是自己最好的朋友。……願你健康，願你快樂，願你平安。你能夠對自己這樣說嗎？你能夠感受這些句子的意思嗎？感覺你是自己最好的朋友，世界上最珍貴的朋友。……開放心靈給自己。

你能夠把這種友善的感覺擴散給在座的每一個人嗎？願在座的每一個人健康、快樂、平安。……感受同修們一起共修的感覺，就像是一個家庭的感覺。……願一切眾生快樂。

多謝大家。