

出入息念

南傳佛教叢書編譯組譯

1997年10月09日晚上

志蓮淨苑

導師：再次歡迎大家。就如你們所知道的，今晚的講題是“出入息念”。這是在佛教中最為人知、最多人採用的禪修方法之一。據說佛陀亦是借助這個方法而覺悟的。現在就讓我們來看看這個方法為何這麼重要。在巴利文中，這個方法稱為 *anapanasati*（出入息念），它的意思是留心於呼氣和吸氣。這禪修方法的重點是培育正念和覺察力。大家都知道，呼吸是無意識地運作的；正是這樣，我們利用它來培育正念和覺察力。所以，當修習這方法時，我們要記著：重點在培育正念，去知道自己身心的狀況。我們要學習只是去知道、留意及覺察身心的狀況就夠了。當有思想時，不要把它們看成是一種干擾或是一種令人分心的東西；而是要覺察到自己有思想。如果你聽到聲音，你只是知道自己聽到聲音就是了；如果你身體裡有感覺，無論是什麼樣的感覺也好，只要知道自己在經歷這些感覺就是了。你知道有這些東西生起，這即是你已經對這些東西有正念，然後就回到自己的呼吸上去。用這個方法來禪修無須任何搏鬥。我常說：“人生已經有夠多的仗要打了，請不要令禪修成為另一個戰場。”禪修的整個理念就是去體驗自在、喜悅和輕快，把自己從苦惱中釋放出來。假若你令禪修成為另一個戰場，禪修本身就會成為苦惱的根源了。所以請大家明白並記住：這個方法的重點是要多把注意力放在呼吸上，至於身心的其他狀況只是知道就夠了，無需和它們搏鬥。

另一點很重要的，這個方法能幫助我們生活在當下，即使只是幾分鐘也好。因為呼吸一定是在現在這一刻的，所以當我們覺知自己的呼吸時，就是在經驗著當下這一刻。

否則，大部分時間我們都是迷失在過去或未來之中，甚至連自己也弄不清自己究竟是活在過去或是活在未來，心中一片迷惑和混亂。但是藉著這個方法，即使是片刻，我們也可以生活在當下。

還有一個重點要記著的，就是我們需要跟自己的呼吸連結起來，方法就是把自己的呼吸看成是自己的朋友。現在讓我們看看呼吸究竟是什麼樣的一位朋友——這位朋友分分秒秒都和我們在一起。我想我們不會有一位能在任何時刻都陪伴自己的朋友吧，所以呼吸是唯一一位分分秒秒都和我們一起的朋友。就算我們睡著了，這位朋友依然在活動。你們有哪一位朋友會在你們睡覺時仍跟你在一起的呢？可是無論在睡覺或任何時候，呼吸總是和我們在一起的。

呼吸是我們最好的朋友的另一個原因，就如我剛才所說，它時常幫助我們生活在當下現在。當我們生活在當下時，這一刻就是解脫自在的一刻。每當我們有情緒時，若去想起這位朋友，就會立即從情緒中回復過來，然後你會感覺到內心的空間，因為你已經回到眼前的一刻了。請大家試試吧。一位朋友昨天跟我說，每次他遇上交通燈時，都會變得很不耐煩，該怎麼辦呢？我想大家對這種情景不會感到陌生吧，特別是當我們快要遲到時但偏偏總是遇上紅燈。討厭的紅燈！你可以生它的氣，可以對它不耐煩，但這樣只會給自己帶來更多苦惱。所以我跟那位朋友說，下次他若遇上相同的情況時，要放鬆，花點時間在呼吸上。以往你憎恨的紅燈，現在倒要感謝它呢，因為它的出現使你又和你的好朋友——呼吸在一起了。所以，我想重

覆一遍：每當你有不愉快情緒時，不論是緊張、憤怒、恐懼、焦慮、內疚或是任何使你苦惱的情緒，只要你一想起你這位朋友，和他相處一會兒，然後你的情緒會變得怎麼樣呢？為什麼我們可以在這種情況下釋放出來呢？道理很簡單：當我們有情緒生起時，使情緒膨脹的其實是我們的思想，是它令情緒愈來愈壞。若果這時候你能花幾分鐘在呼吸上，就沒有空間讓思想生起，那你便能立即回復過來了。

呼吸這位朋友可以幫上大忙的另一個非常重要時刻，就是在我們死亡的時候。事實上在一篇經文中提到：如果你修習這個方法，如果你能夠和自己的呼吸相連起來，在彌留時若你還清醒的話，你可以把心念放回呼吸上去。我對這個幫助垂死的人平靜地離世的方法非常感興趣。大家想想，這位能幫助我們平靜地生，亦能幫助我們平靜地死的朋友是不是非常寶貴呢？

這位朋友還有它美好的另一面，就是當跟它在一起時，即使是很短暫的時間也好，你會忘掉自己的身份。自己是中國人、斯里蘭卡人、德國人或是英國人呢？這全都給忘掉了。這個世界有著不同的分類，例如種族分類、宗教分類等等。現今世界的一些問題也許就是出在這些分類上。但當你注意力放在呼吸上面時，所有這些分類都放下了，剩下來的就只有呼氣和吸氣。呼吸就是呼吸，不管你是佛教徒、基督教徒還是印度教徒，呼吸就只是呼吸而已。

時間不多了，現在講的也許是最後的一點。當我們和呼吸在一起時，我們就能體驗到一些平靜、空間和靜止在內心之中。佛教形容這種狀況為 *samadhi*，意指平靜、安穩及靜止。這個禪修方法不單使我們體驗到靜止和平靜，還幫助我們開展直觀和智慧。它幫助我們單純地看待思想就只是思想，如鏡子般映照思想；單純地看待感受就只是感受；單純地看待聲音就只是聲音。然後，我們便

運用這佛教非常重要的智慧，懂得如實地看待事物。

我們或許會問：這個方法真的能在日常生活中幫助我們嗎？抑或只是在坐墊上面才對我們有用呢？這是一個有意思的問題。我曾經講過，當禪坐時，我們要有這種智慧，練習禪修技巧，培育正念及培育一顆不作情緒反應的捨心等等這些都是重要的，但更重要的是在日常生活中去保持這些內心的質素。我在這裡嘗試給大家介紹一些重點及告訴大家這個方法的重要性。或許還有其他的要點，但我想我沒有足夠的時間去講了。假如大家對我剛才講過的，或是對這個方法有什麼問題的話，請提出來。

聽眾：我想知道我們現在學的禪修跟其他教派的靈修有什麼不同？

導師：這是一個非常理論性的問題，我素來較喜歡一些簡單而實際的問題。你說其他教派，指的可以是許多不同的宗教。我提出以下的兩點是在任何有心靈修習的宗教裡所共有的。第一，若果一個宗教重視心靈修習的話，就一定會強調使心平穩和靜止。事實上，基督教就有這個美麗的說法：「靜止下來，你就會像神。」不同的宗教或許用不同的方法，但原理都是要透過那些方法去體驗平靜、寂止和空間。另一個共通點就是一定包含有覺醒和了知的質素——知道自己內心的狀況。

還有其他問題嗎？希望大家提出一些跟這個方法有關的實際問題。

聽眾：我該怎樣對待呼吸呢？怎樣才能感覺到它的效用呢？

導師：你無需要去體驗呼吸的效用。事實上，當我帶領禪修時，我會告訴大家該怎樣做的了。該做的其實很簡單，只是感受在呼吸的時候身體所呈現的狀況。利用身體的感受和動靜來達到覺醒，保持正念。我想強調：你

不必做什麼特別的事情，只需對你的呼氣和吸氣保持覺醒就是了。

聽眾：禪修時感到昏沉和有睡意，我怎樣去對治它呢？

導師：很好的一個實修上的問題。我有幾個建議。第一，你可以張開眼睛。第二，佛經上強調要把脊骨伸直。如果你坐得夠直的話，那是不容易感到睡意或昏沉的。另一個建議是，你可以站起來。你試試這些吧，這將會立即見效。還有其他問題嗎？

聽眾：第一個問題是，中國人有句話「一心不能二用」。現在我們的內心平靜，當然容易意會到呼吸，但在日常生活裡我們需要工作，大部分時間都非常忙碌，怎樣才能兼顧到自己的呼吸呢？第二個問題是，你剛才說過呼吸是我們最好的朋友，無論什麼時候都跟著我們，縱使我們入睡了也一樣。請問當我們熟睡了或做夢時，又怎樣能夠照顧自己的呼吸呢？

導師：我先回答第二個問題。若果我們不理會其他的朋友，朋友就會生氣，但有趣的是呼吸這位朋友卻不會生氣。當入睡後或造夢時，若果要知道呼吸，我們必須保持正念和覺醒。除非你是一位修為很高的禪修者，才能在睡覺時和在夢中都保持著醒覺。否則，誰能在睡夢中可以這樣做呢。所以我認為在這種情況下你可以不用理會這位朋友了，它是不會介意的。

你的第一個問題是在日常生活裡我們有許多不同的事要辦，怎樣可以兼顧呼吸這位朋友？我先前說過，要念及這位朋友，你必須先停止工作。所以我說當你停在紅色交通燈前，沒什麼可以做的時候，與其對紅燈不耐煩，倒不如去注意我們這位朋友。當你被某種情緒困擾而又不打算去做其他的事情，那麼就返回你的呼吸上去吧。此外，我還是想回應一下作為禪修者當面對要做不同的事

情時該怎麼辦。其實當我們面對要做不同的事情時，真正困擾我們的是這樣的一個心念：

“我有許多事情要做而我有可能會出錯。”有時候這樣的心念會造成壓力。昨天我講過，生活在強調做事必須完美無瑕，正確不誤的文化裡，你會希望做每件事都是正確完美的。我想你若能把這完美主義的觀念放下，必然有所幫助。這亦是我的一個建議。

你說得對，雖然我們有許多事情要辦，但在同一時間內，我們只能做一件事情。但若果我們能學習覺醒地留心自己在各種情況下所做的每一件事情，便能對我們所需要做的事情培養出一份持續的正念。

接下來的建議或許是最後一個了。這個建議該是非常有用的。當你工作時，當你有許多事情要做時，正如剛才所說，最重要的是清楚知道你的心理狀態：是否焦慮呢？是否感到壓力呢？欠缺安全感嗎？還是輕鬆自在呢？要是你真正要在日常生活去修習，不斷檢查自己內心的狀況是十分重要的。無論你工作與否，請嘗試培養這份不間斷的覺察力，去檢查自己的內心狀況。當你需要去做不同的事情時，就在察覺到這些事情之後，便回去觀察自己的心態——我是在反應抑或是在回應呢？反應和回應是兩回事：“回應”意指不帶情緒地去做該做的事；“反應”指變得焦慮，恐懼、緊張和感到壓力等等。由於我們仍是個凡夫，還在學習中，在某些情況下起情緒反應是正常的。假如你能夠在起情緒反應的時候仍能保持清醒的話，事後當從情緒中回復過來，內心有空間和清晰時，你可以作反思及去找出：為什麼我會起情緒反應呢？為什麼我不能作出理性回應呢？正如昨天我說過，我們能從錯誤中學習，其實我們亦可以從自己的情緒反應中學習。當做這樣的反思時，不要負面評價自己，你必須以一種友善、柔和及玩遊戲的態度去做這反思。然後，你可以做個實驗，跟自己說：“讓我明天看看自己到底會如何表現吧，我會起情緒反應呢？還是理性回應呢？若果是情緒

反應，那會持續多久呢？”用一個開放的態度去看看會怎麼樣。把禪修看成是一種實驗，以自己來實驗，這些都是禪修有趣和美麗的地方。在做實驗時，不要有任何預設的立場，你只是去學習、尋找、探索和試驗。我們可在任何情況中去試驗、探索和學習的。還有時間，請提出最後一個問題。

聽眾：當我靜坐有雜念生起時，我覺知自己的雜念，雜念便會慢慢平息下來。但有時我會知道“我在覺知這些雜念”時，便開始不容易集中精神，那該怎麼辦呢？

導師：這裡有一點我們必須謹記。留心的聽眾會記得我不曾用過“集中”這個詞語。我用“察覺”、“正念”和“覺知”，是有意避免使用“集中”這個詞語，因為這個詞語會製造出一個戰場和苦惱。所以我建議在任何境況下：假若你的精神是集中的，你只是知道你的精神是集中的便行了；假若你的

精神是不集中的，你只是知道你的精神是不集中的便行了。這有什麼問題呢？當我們坐下來禪修時，不要有所期待，不要預設一個想法或模式，認為該有什麼事發生，或有什麼事不應該發生，這點才是最重要的。禪宗對此，稱為“本心”，或叫作“無心”。苦惱是怎樣產生的呢？當事情的出現跟期待的有所不同時，我們就感到苦惱。這亦是在禪修時遇到苦惱的原因。所以，若禪修時沒有期待，你就會只是去知道每一刻所呈現的狀況。還有，在禪修時不用給自己評分，這點是非常重要的。假若事前你期望自己能集中，當你認為自己做到時就給自己加分，並努力要持續下去，這樣子緊張就生出來了。當不能集中時，就給自己減分。就是這樣，在禪修時仍然不停地去評分：給予加分、給予減分；給予加分、給予減分……這是日常生活中我們一直在做的事情，但是，最起碼在禪修時請去學習：以一種開放的態度去面對所有的事情。