

## 出入息念的好處

南傳佛教叢書編譯組譯

1998年10月08日晚上

志蓮淨苑

首先歡迎在座各位。

我先會講出入息念的好處，然後我們來一個研討，之後我們一起坐禪，坐禪後我們去做巴利文及中文的唸誦。

大家建議我講的題目是出入息念的好處。我們可以先想一想，為何佛陀選擇呼吸作為禪修的對象呢？

正如我昨天所說，禪修的一個很重要的要點是培育正念與覺知。因此，我們可以利用呼吸來培育正念。這個方法在巴利文稱為“anapana-sati”，意思是從呼氣和吸氣之中來培育正念與覺知。我們是可以利用呼吸來培育正念和覺知的，因為我們是在不斷地呼吸，呼吸常常和我們一起。泰國一位禪師阿姜查曾說：“如果你記得起呼吸的話，那麼你便記得起禪修；如果你有時間去呼吸的話，那麼你便有時間去禪修。”這是我想指出的第一個要點，也該是佛陀選擇呼吸作為禪修對象的原因。

禪修另一個重要的要點是學習去體驗當下。很有趣的一件事情，當我們在呼吸的時候，我們總是在當下來呼吸的。有時我將呼吸比喻為我們的朋友。如果你將呼吸當作一位朋友，那麼每當我們想起這位朋友時，它便會幫助我們去體驗當下的一刻；每當我們迷失於過去或將來的思潮之中而變得迷惑和混亂的時候，只需想起這位朋友，馬上便可以回到當下。還有一點是，大家都知道，我們是會被思想所影響的，大部分的時候，思想控制著我們。在這情形下，呼吸這位朋友能夠幫助我們——與這位朋友在一起，內心安住於呼吸之中，從而放下有關過去的思想，放下有關將來的思想。這可

能是我們的第一次，學習去放下思想，學習去處理思想而不是任憑思想來控制我們。

和思想有關連的是情緒，我們的思想和情緒之間有一個很緊密的聯繫。有時候，思想能夠製造出情緒，而當情緒生起後，亦可能由於思想的關係而令到情緒變得更強烈。這個時候如果我們能夠記起呼吸這位朋友的話，它便會馬上來幫助我們從情緒之中回復過來。因為如果我們能花數分鐘在呼吸上的話，它便會為我們的心靈帶來一些空間，這空間可使我們從各種情緒之中回復過來。大家可以親自去嘗試這個方法。

出入息念另一個用處，便是呼吸這位朋友可以對我們顯示自己內心的狀態。當我們被強烈的情緒如忿怒、恐懼、激動、壓力和不安等所影響時，我們的呼吸會怎麼樣呢？我們都知道，它會變得急促。因此，這是一個很有用的信號，一個很可靠的信號，它向我們顯示內心正在發生的事情。如果有人遇到情緒上的問題，例如當在發怒時，我們的朋友會立刻透過它的活動情況顯示給我們知道自己正在發怒。呼吸可以是一個十分有用的信號，如果你能聆聽這些信號，留意這些信號，你將有能力從發怒或任何情緒中很快回復過來。同樣地，當我們的內心在平靜的時候，放鬆的時候，靜止的時候，我們的朋友又如何呢？呼吸亦會變得平靜；有時它會變得很幼細，你甚至不知道自己在呼吸。所以，正如我剛才所說，如果我們能學習和這位朋友聯繫起來，它總會告訴我們自己的內心正在發生什麼事情。我們有些朋友有時會出錯，或經常出錯。但是你會發覺呼吸這位朋友總是不會出錯的，這位朋友總是可靠的。

呼吸這位朋友亦能顯示出我們身體的狀態。呼吸能顯示出我們內心的狀態，也能顯示出我們身體的狀態。如果你將注意力安放在呼吸上，有時你會感覺到呼吸很緩和，有時很深細，也有時很粗淺。而當你感覺到呼吸粗淺的時候，它通常是顯示你的身體有緊張。這位朋友還會告知我們，當自己的身體在緊張的狀態時，自然地還會帶來一些情緒；它告知我們，緊張和情緒這兩種互相關連的東西是怎樣連接起來的。而放下緊張的其中一個方法，就是運用我們的朋友。在這情況下，如果你能做幾個深呼吸的話，你便能夠很快或很大的程度放鬆你的身心。

佛教的禪修有兩方面的修習：一是修“止”，修止是去體驗平靜和安穩；二是修“觀”，修觀是洞察力或智慧的修習。而這個以呼吸作為禪修對象的方法，是和兩方面的修習都有關的。當我們正念於呼吸及學習不受各種事情所擺佈時，內心便會變得平靜，內心便會變得安穩。這個方法亦能幫助我們修觀，修觀其中的一點是去體驗“無常”，體驗無常轉變這個實相。當我們正念於呼吸的時候，將會體會到身上的所有事情，包括呼吸在內，都是無時無刻在轉變中的。所以，當有思想時，你將立刻體會到思想是如何生起，思想是如何消失的；同樣地我們亦能很清楚體會到呼吸的無常；又如果我們正念於身體的感覺的話，你便會體會到無時無刻都有各種各樣的感覺生起，而這些感覺更是無時無刻地不停在變化。之後，我們便會學習以開放的態度來接受發生在我們自己身心的各種無常轉變，智慧亦由此而生起。而這種智慧亦能幫助我們以開放的態度來接受外在世間所有事物的無常。大家都知道，在人生中無論內在或外在發生的事情，有時是不受我們所控制的。因此，當我們抗拒轉變，當我們抗拒無常時，苦便會生起。若我們能以開放的態度來接受無常及明白事物無常的本性的話，這就是一個很有力量的超越苦惱的方法。正如我剛才所說，大家要培育這種很重要的洞察力——明白到苦惱是如何因抗拒無常而產生；明白到如何能從接受無常轉變及

了解無常本性而超越苦惱。

從我們的呼吸中，能夠培育出另一種重要的洞察力——能夠體會得到“無我”；在當中只有呼吸的進行，但沒有“自我”的感覺，有的只是持續每一刻的呼吸變化。

另一個重要的觀慧，就是明白到我們人與人之間是互相關連、互相依靠、互相依緣的。我們總是認為自己是各自獨立、互不相干的，但只要我們想到呼吸這回事時，便會知道所有眾生都有共通的地方，都是需要呼吸的，這使我們對周圍的眾生有合為一體的感覺。我們應要明白，所有眾生都在呼吸著同樣的空氣，我們不能分開這些空氣而說：“這是我呼吸著的空氣，這空氣是我的。”所以，眾生是一體的。

根據佛經的記載，若一個有修習出入息念的人在死亡的時候，若是清醒的話，他是很容易記起呼吸的。我認識一些做善終服務的人，他們幫助臨終的人其中的一個方法便是教他們安住於呼吸，嘗試注意自己的呼吸。所以，當我們臨死亡時，如果能夠運用我們這位朋友去體驗當下，我們便有很大的機會能平靜地去世。我們這位好朋友能幫助我們平靜地生活；它亦能幫助我們平靜地睡眠，在臨睡前如果花一些時間用呼吸來放鬆身心的話，我們是可以睡得很平靜的；它亦能幫助我們平靜地去世。還有什麼東西比得上平靜的可貴呢？

## 問答

**導師：**如果你們有任何問題，我們可以一起去討論。請隨便發問任何問題，尤其是跟剛剛討論的方法有關的。

**聽眾：**昨天你說到有些人教人如何去管理壓力，而你說最好是擺脫壓力。我很高興聽到你今天繼續談到這點——以觀察呼吸或用深呼吸來擺脫緊張及其他情緒。你可否再詳盡些來解釋這點呢？因為這是很很有用的。謝謝！

**導師：**正如我剛才所說，當我們有不愉快的情緒時，我們的思想活動會令到這種情況變得更糟。當情緒生起的時候，如果內心能夠有空間去觀察思想的話，你將體會到思想是來得這麼快及我們如何能從中編造一個巨大的故事出來。有時候只是一個小小的情緒，它會因為思想而膨脹起來。

舉一個實際的例子，如果某人激怒你，或許你以為某人激怒你，你會怎麼樣呢？你心裡會想著那個人，想起他過去的行為，想起這些事情令我們把各種負面的思想全都放在那人身上，於是我們的忿怒便越來越強烈。在這情況下，我們失去了控制。我們都知道，事實上來說，在那時候真正控制著我們的是情緒和思想，我們完全被它們所壓倒。對於那些懂得和呼吸這位朋友聯繫的人來說，在那情況下如果能立刻花一些時間在呼吸上，只是呼氣和吸氣，只是完全和呼吸在一起的話，不用多久，思想所引致的情緒激動便會減弱下來。

剛才也提到有關身體緊張的問題。同樣道理，如果我們能夠從容地做些深呼吸的話，這亦能在很大的程度上舒緩身體的緊張。在某角度來說，內心安住於呼吸或安住於身體的感覺都是一樣的，因為在呼吸或身體感覺的幫助下，我們都可以經驗到當下的一刻。

去探索思想和情緒如何互相牽引而製造緊張是一件很有趣的事情。假設某人害怕狗，當這人看到一隻狗的時候，便會生起這個思想：“啊！有隻狗在此，這隻狗可能會咬我。”立刻，很快地，那思想引發起情緒，恐懼、焦慮、不安的情緒可能會出現，之後可能會引起身體上的緊張。若透過禪修，逐漸我們便能夠看得到由思想引起情緒，再導致身體緊張這個過程。這對我們是非常有用的，我們能夠從很多類似的情況中，找到很多非常重要的發現。緊張令我們作出思想的反應，隨後生起情緒，由情緒帶來緊張……因此而成為一個惡性循環。我們如何能夠終止、打破這個惡性循環呢？一個很有效用的方法，就是花一些時間在呼吸上，這

樣你的心便會立刻回到當下。從生起緊張、思想、情緒的循環過程中製造一些空間出來。

我詳細解釋這些事情，是因為我想大家都會遇到有關的情況的。因此我建議大家去做實驗，請大家去實驗我所說的方法，自己去找出這個方法是否有效。

還有沒有其他問題呢？

**聽眾：**通常人們在學習出入息念時，很多老師都說呼吸要有四個步驟，就是細、軟、柔、長。但初學時若專注於這四個步驟，意識便不其然令心跳加速，當心跳加速後呼吸又會跟著加速。怎樣去克服這個困難呢？

**導師：**我並不感到意外，因為你似乎強要以一種不自然的方法來呼吸。容許身體自然地呼吸是很重要的。我們的朋友很清楚知道如何去呼吸，即使睡覺時，我們的朋友仍在呼吸。事實上我所強調的，是當我們嘗試去修習這個方法的時候，首先用一些時間容許身體自然地呼吸，不去控制它，不去操縱它，不去干擾它，然後很簡單自然地只是去知道，只是去覺知當呼氣和吸氣時身體是怎麼樣的。這是一個很簡單的方法，但是我們善於將簡單的東西複雜化。在經中提到當你感覺到呼吸是長的時候，你只需知道它是長的；當你感覺到呼吸是短的時候，你只需知道它是短的。當中發生的事情，你只是知道，只此而已。所以我建議你一會兒去嘗試我所介紹的方法，之後請來告訴我你的體驗。

我想還有時間多答一個問題。

**聽眾：**導師，當我們在坐禪的時候，很多時都做得不好。我們的身體、內心或呼吸都不平靜。我們應該怎樣做呢？應否停止坐禪而去做其他的事情呢？

**導師：**你提出的是一個很有用的問題，以下我想對此提供一些建議。當我們坐下來禪修的時候，請不要期待會發生什麼事情或不會發生什

麼事情，放下任何的期待。看看我們能否只是去知道發生著的事情。重要的是不去作出評價，不給加號，不給減號。開放地覺知自己的身心每一刻發生著的事情。

禪修的目標就是去體驗解脫，從苦解脫出來。但是若我們帶著期待的心來禪修時，禪修便會為我們帶來苦惱。如果我們期待內心應該是平靜的，應該只有正面經驗的話，若這些東西生起的時候，我們便會抓緊著它們，而當抓不著它們的時候，苦惱便生出來了。若是你的內心不平靜、不放鬆的時候，你會認為是自己的禪修不正確，因此而生起苦惱出來。所以，請放下這些正面或負面的觀念，只是時刻保持著正念，時刻保持著開放、友善的態度來面對各種各樣的事情，這能帶給我們即時的解脫。當一會兒我們一起禪修的時候，我將會強調這一點。

現在讓我們休息一會。和昨天一樣，在休息時，請嘗試在身體有動作的時候培育正念，嘗試放慢動作和保持覺醒。還有，完全止語對此是很有幫助的。

## [小休]

### 坐禪

#### [坐禪中的導引]

讓我們放下期待的心來坐禪：不期望應有什麼發生，或不應有什麼發生。……我們以一個稱為“初學者的心”來開始——不知道將會發生什麼事情。……

讓我們從正念於自己的身體來開始。……身體內有不同的感覺，不同的動靜。……

讓我們學習友善地去對待自己的身體。……

去感受一下身體完全靜止地坐下來時是怎麼樣的。……

試看你能否感覺到周圍的寧靜。……

請大家容許身體自然地去呼吸。……因為身體很清楚知道怎樣去呼吸，我們容許身體以自己的方式來呼吸。……

現在請去看看，當身體在自然呼吸時，身體是怎麼樣的呢？……當身體在呼吸時，身體內有不同的動靜，有不同的感覺。……

讓我們只是安住於身體的感覺，身體的動靜，每一刻每一刻地持續下去。……只是和我們的朋友在一起。……

在我們的朋友幫助下，經驗當下。……

如果你有思想，只是知道你有思想，然後返回你的朋友處。……

如果內心是平靜的話，知道它是平靜的；如果內心是不平靜的話，知道它是不平靜的。不給加號，不給減號。……

重要的是和我們的朋友在一起。……

## [響磬]

請不要認為禪修已經結束，只是持續地知道每一刻你的身心所發生的事情；無論是張開眼睛，轉換姿勢，或是任何事情，請有正念地去做。在某角度來說，禪修是沒有開始及終結的。

## 唸誦

現在讓我們一起唸誦。在唸誦的時候，讓我們學習以唸誦來經驗當下。我希望每個人都參與，集體唸誦是很美妙的。

Buddha

Buddham saranam gacchami.....

Dhammam saranam gacchami.....

Samgham saranam gacchami.....

Sadhu .....

Santi.....

南無釋迦牟尼佛.....

釋迦如來.....

### [唸誦完畢]

請嘗試和你的朋友——呼吸——保持一

個聯繫。這位朋友無論何時何地都總會幫助你，尤其是當你不是在坐禪的時候。所以，在日常生活中，這位朋友亦是很有用的。

很多謝各位美妙的唸誦及提出很好的實用問題。明天及後天，我們會去討論佛法上一些很重要的要點——如何去開展我們的心靈質素。我再一次多謝大家。