

佛使比丘 著 香光書鄉編譯組 譯

【森林法音】

內觀捷徑

觀察呼吸會有種奇怪的感覺，和平常不觀察時的感受不同，專注於呼吸的進出、進出，這就是長養覺知力的方法，運用正念或覺知力觀呼吸，你會愈觀愈深入、愈徹底。

觀息法

〔覺知呼吸的出入〕

首先談到覺知呼吸。它是你

體解的基礎，也是未來接觸其他法門的基礎，所以要先說明它。

現在請深觀自己的呼吸。事

實上，每個人都必須呼吸，此刻你必須做的就是覺察呼吸，保持覺知或使心專注於呼吸上，保持

覺知，提起正念專注於呼吸上。

這時只觀看呼吸的出與入，閉眼或睜眼都可以，端視個人方便，

但一定要保持覺知，覺知呼吸的進出、進出。

觀察呼吸會有一種奇怪的感覺，和平常不觀察呼吸時的感受不同。我們的心通常隨著許多事物，如家畜、農地以及各種色、聲、香、味等外塵打轉，心到處



亂跑，追求各種吸引人的事物，而這些事物也如鈞餌般勾住你的心，現在專注於呼吸的進出、進出，這就是長養覺知力的方法。此時覺知力已經開始增長，如果做到了，你就有覺知力。

你應知道要直接保持覺知力，運用正念或覺知力觀呼吸，你會愈觀愈深入、愈徹底。剛開始你只要知道呼吸的進出、進出即可，心中默念：「進、出」，不要念出聲以免造成干擾。

當吸氣時，念「進呀」，呼氣時，念「出呀」，也可以

只念「進」、「出」，而不念「呀」(va)，但「呀」本身有它的作

用，我稍後會作說明。這並不是一件小事，你知道心不是那麼馴服，它會蠢蠢欲動，不願專注一處，喜歡到處遊蕩，因此，凡是成功地觀察呼吸進出相狀的人，他的覺知力可說是經過了嚴格的鍛鍊，或是他的心已經調伏了。

你必須訓練自己，才能對某一感官所緣的塵境（如呼吸）保持覺知。保持覺知，別讓心念隨意遊蕩，我可以給你一個小小提示：要以輕鬆的態度觀察它，這比緊張和嚴肅地觀察效果要好，

因緊張也是一種執取，所以請放鬆心情觀察呼吸的進出、進出、進出，多花點時間觀察它吧！

當你練習純熟了，隨時可以開始下一步，此時要更仔細地觀察呼吸，不管它是長還是短。假如入息短時，就只要知道它是短的；出息長時，只要知道它是長的。如果你想默念也可以，就念「短呀」、「長呀」。

因此，這時要訓練你的覺知力去觀察呼吸持續的狀態，無論它是短息或長息，都要如實地覺知它。第一步要默念「進呀」，「出呀」；第二步時，默念「短

呀」或「長呀」，或「長呀」、「長呀」或「短呀」、「短呀」。

就像這樣，你正訓練自己去觀察呼吸或長、或短的持續狀態。

接下來是觀察氣息的粗細，

氣息沉重即為粗，氣息輕緩則為細；當心或情緒激動時，氣息會變粗，盛怒或驚恐時，氣息也會變粗，如果沒有這些意外，氣息就會變細。

當你觀察到氣息粗時，就會了知氣息是「粗呀」，而氣息細時，就會了知它是「細呀」。現在不必管呼吸的進出或長短，因為你已經清楚地了然於心了。因

此，若知道氣息是粗的，那表示你知道粗出息，或粗入息，在覺知氣息是粗或細的剎那，也同時知道氣息的出入。

你瞧！明瞭呼吸不必一定是專家學者才能得到，農夫也可以修習。重要的是找個適當的地方坐下，在適當的地方坐下、放鬆，不要太挑剔環境，能使你放鬆的地方就是好地方，然後輕鬆盤腿坐穩，這個姿勢可以避免跌倒。對！放鬆地盤坐著，就像個初次學習盤腿的小孩一樣放鬆，這樣就夠了。

總之，開始時是覺知呼吸的

出入，然後覺知氣息持續的長短狀態，最後再覺知氣息的粗細。這樣做並不難，一點也不困難，如果這樣也做不來，那你什麼都無法做，和貓狗就沒什麼兩樣，不是嗎？假如你無法做這些，就像一隻小貓，為什麼？因為這些已經是最短的捷徑，最基礎且最簡單的修法了！

〔觀「色」與「心」〕

現在要進入下一個修行步驟，首先，學習覺知呼吸。呼吸是你覺知的對象，呼吸本身是屬於「色法」，也是覺知的對象，



但是能覺知者則是「心」(citta)。「心」屬於「心法」(mental asset)。現在，就讓我們來覺知心的功能，你將會覺知心念的活動。

當你覺知心念的活動時，可以默念「名呀」；反之，當你覺知身體的活動時，則默念「色呀」。如覺知呼吸時，默念「色呀」；觀察感受時，則默念「名呀」，這樣你就可以了解我所謂

所關切的是色的行相，這種色法

就叫做「所造色」(Upādāya Rūpa)，是指呼吸的種種特性。

但若指氣息本身，那麼這氣息就叫做「大種色」(Maha Bhūta

Rūpa)。我們可以覺知到「大種

色」，但我們無須這麼做，那是沒必要的。所以，只要清清楚楚

地覺知呼吸就可以了，也就是關切「色法」的特性即可；反之，

覺知感受，就是屬於「心法」的部分。

了。

如果我使用巴利語彙來講

在覺知呼吸的長短或粗細時，你

解捷徑法門，反而較為複雜，你可能會覺得很難記，我們可能因

而浪費太多的時間，所以，只要覺知自身的「色法」和「心法」就可以了。

凡是物質的東西或與物質有關的就是「色法」；而任何抽象的事物是「名」(nama)或「心」(citta)。現在你必須學習清楚知道你所覺知之對象的本質，如果覺知的對象是屬物質性，就默念「色呀」；如果是感受性的，就默念「名呀」。

(本文節錄自佛使比丘《內觀捷徑》，香光書鄉出版社，民國八十七年三月出版)