

# 出入息念—— 揭開生命的奧祕 (三)

修習出入息念者，必須記得呼吸能調節色身的事實，如此將區分出呼吸是一種「身」，色身也是「身」，並能藉呼吸身來調伏色身，而知當中沒有「我」與靈魂。

## 使「身」平靜

今天我們要談的是第一組四法的第三與第四步驟，也就是與「身」有關的其餘步驟。

〔第三步驟：體驗所有的「身」〕

第三步驟的目標，是要體驗所有的「身」(kaya)。這步驟的要點是在出息、入息時感覺所有

的「身」。呼吸能夠調節血肉之軀，當修習開始的步驟時，我們就已觀察這點了，現今的步驟並未牽涉任何新的事物，只是比先前更深入、清楚與細心地注意這個事實。我們更清楚地觀察有兩種「身」的事實，在出息與入息時，持續地觀察這點。

修習者必須記得先前開始的體驗觀察，記得呼吸能調節色身



的事實，如此將區分出稱之為

sabbakāya-impatisanvehi（體驗所

第三步驟特別要達到的目標

「身」的兩件事。就群體或集合體來說，呼吸是一種「身」，色身也是「身」，因為它也是一種群體或集合，因此共有兩種群體或「身」，其中之一是影響色身呼吸的「身」。分析這體驗以清楚看到共有兩種「身」，並看到兩者如何互相影響。要更加努力觀察這點，直到顯而易見為止。

當我們聽到「身」這個字

時，請了解它具有「群體」的意

義。在巴利原文前，必須對「身」這個字有正確

中，佛陀使用 *kāya* 這個字，如

有的身）。泰語的 *ka* 源自巴利語，也可作「群體」、「一大堆」、「一團」與「部分」的意思。此字不僅用於人的身體，也可指稱其他事物。例如在巴利語中，一隊軍人即稱為「身」，而說「一『身』軍人」。「身」意謂著「一群、大團、集合體」，所以不要只限於以色身來了解它。呼吸也稱為「身」或群體，在了解「體驗所有的『身』」之前，必須對「身」這個字有正確的了解，然後才能明白呼吸身與色身兩種「身」。

是，必須明白有兩種「身」的存在，而且彼此互相影響、滋養與護持。呼吸身滋養色身，實際上在開始修持出入息念時，我們就已體驗到這點了。之前我們體驗到呼吸粗重時，身體也變得粗重，而呼吸微細時，身體則會鎮靜下來。

## 「行」的三種意義

我們正在進行內在的、心理的體驗，體驗兩種「身」以這種方式相互影響。要區別出能形成原因的「能緣」(conditioner)稱為「身行」(kāya-sankhara)，與另一受「能緣」所影響的「身」稱為「緣所生身」(conditioned body)的不同，心中觀察這個事實，像可以身體觸知般地了解它，了解「身」影響並滋養另一「身」，看著它們一起生滅，一起變得粗重與微細，一起生起舒適與不舒適的感覺，了解它們

如此密切地相連，就是所謂的「了知全身」。同時注意這兩「身」，看著它們彼此影響，這對於更廣泛地明瞭真理，甚至體會「無我」是很有用的。

在看到兩者的相互關係時，我們會知道所產生的只不過是自然的影響過程，當中沒有「我」(atta)，沒有自我與靈魂，沒有任何像這樣的東西牽涉其中。雖然這種了知有些超出本階段的特定目標，但卻能產生極高的利益。然而，我們現在只要了解彼此影響的事實，以藉著調節呼吸來調節、鎮靜色身。

我想藉此機會討論「行」

(sankhara)所有的意義。它在巴利經典中十分常見且重要，但由於不同的用法與意義，許多人因此感到困惑，語言就是如此不明確，也似乎不可靠。「行」可指「能緣」(conditioner)，即使該影響生起，也可指「緣所生法」(condition)，即影響作為下的結果，又可指「緣」(conditioning)，指緣生的活動或過程。我們以同一個字來表示能緣的主體為「調配者」(the conceiver)，與所緣的對象「調配物」(the conception)，甚至也



用來表示調配的活動本身（the concealing）。或許這會讓你感到困惑，所以請記住「行」有三種意思，正確的意義要視上下文而定，了解這點有助於更深入的探討。

就在我們身上研究「行」的三種意義，而無須訴諸書本或理論。身體本身就是「行」，由各種原因與形成它的許多事物和合而成，因此就「緣生法」的意思來說，色身是「行」。一旦身體

存在，就會引發其他東西，如思想、感受與行動等，若

無身體，這些思想、行為都不會產生。因此，色身也是「能緣」，因為它引生其他的活動。

在血肉之軀的「行」中，「緣生」的過程不斷地進行。就在這身體裡，我們可發現「行」所有的三種意義。以如此廣泛的方式來理解「行」，當你持續修行時，將會發現能更容易與方便地領悟更多更深的「法」。

### 〔體驗「行」〕

第三步驟——體驗所有的「身」：呼吸身與色身中，與「行」的三個意義相關的部分都

必須修持。首先，我們觀察色身是受呼吸所影響的東西，然後看到呼吸是色身的「能緣」，最後觀察同時存在於兩者間的緣生活動。如此在第三步驟的修習中，

我們觀看「能緣」、「緣所生」與「緣生的活動」，這種身體的緣生僅是生理層次的「行」，我們尚未在心靈的層次上觀察它。

第三步驟的主要工作，即是在內心觀看這三者同時不斷地結合在一起。那麼，就在第三步驟中，你會了解與「行」有關的一切事物，特別是當它與「身」及其活動有關時。

我們研究這個事實，直到如

上述般地完全清楚了解，就可以在一瞬間體驗它所有的三個事實。即使只在一呼或一吸中，只在一次的氣息中就能體驗這三項。如果我們能這麼做到，就完全地體驗了「身行」，第三步驟也就成功地完成了。

修習第三步驟的要點，是知道共有兩種「身」，並能利用其中的一「身」來調伏另一「身」，亦即藉呼吸身來調伏色身。一旦我們確信並看清這點，並藉由呼吸之間所體驗到的事實而深信不移，我們就成功地修習

了第三步驟。

#### 〔第四步驟：使呼吸平靜〕

在明白呼吸身可以調節色身之後，我們便可以開始修習第四步驟。佛陀描述第四步驟為「安止身行」(Passambhayaṃ kāyasankāraṃ)。一旦知道能用呼吸身來調伏色身，我們就可以做到這點。

第四步驟的主題是在出入息時，使「身行」鎮靜下來，意思是在吸入與呼出的同時，可以使「身行」愈來愈平靜，這就是我們現在要解說的主題。

請注意這階段特別的用字，

「安止身行」是指使呼吸身平靜。在第四步驟中，我們修習的目標是使呼吸平靜。利用可採行的各種技巧，來使呼吸變得微細與平和，如果能使呼吸平靜，將會產生非常有趣且有效的結果。

首先，色身會變得柔軟、放鬆與寧靜，心接著也會寂靜下來，其他的結果則留待以後再說。眼前這堂課是要使呼吸平靜，修習第四步驟首重的要點是管理呼吸。

#### 〔五種善巧〕

第四步驟的修持中，有許多



不同的方法或技巧可使呼吸平

靜，甚至可將之稱為「秘訣」。

不論稱其為「技巧」或「秘

訣」，它們都是較高層次的事

理，用來駕御一般較粗俗愚昧的

事物，我們將之稱為「善巧」。

運用在呼吸上的五種技巧如下：

一、跟隨呼吸。

二、於某一點上看守呼吸。

三、於看守的點上生起似

相。

四、以任何我們想用的方法

有技巧地操作似

相，以從中獲得力

量。

五、選出其中的一個影像，

用最專心的方法觀察它，直到呼

吸變得真正平靜與柔和。

這就是五種善巧：追隨、看

守、生「相」、操作不同的

「相」、選擇一「相」作為三摩地

的所緣，直到完全平靜為止。

至於第一善巧——隨逐或跟

隨，我們從開始就一直在做了，

隨著長呼吸或短呼吸，必須運用

隨逐或追隨的方法，現在只是重

複或複習，直到專精於追隨呼吸

為止，這點無須多作解釋，在第

一、二、三步驟中，都已有充分

的練習了。

第二善巧是「看守」，在呼

吸的路徑中選擇一點，並在那裡

注意或看守呼吸。我們無須再追

隨呼吸，但其結果就好像仍繼續

追隨它一般。不允許此心、此念

四處遊走，只能停留在這點上，

心守著呼吸的進與出，除了「看

守」更加細微以外，會得到與追

隨呼吸相等的結果。

一般我們以鼻子最遠的、碰

觸氣息的一點，通常是鼻端來作

意。鼻端是最簡單、最容易看守

呼吸之處，除非你有個鷹勾鼻，

而使得鼻端位置降低，或是有個

翹起的上唇，那麼可能會感覺呼

吸的接觸點是上唇。每個人氣息接觸的位置都不同，視個人鼻、唇的形狀與結構而定。

找出最容易觀察呼吸的地方。如果正常呼吸時很難找到的話，做幾次深又重的呼吸就會明顯發現了。精確的位置並不重要，只要在自己的鼻端或上唇，找到最能清楚觀察呼吸的定點即可。一旦找到了，在呼吸進出時好好地看守，心與念就停留在那點上，並在出入息時專注呼吸。我們一系列善巧中的第二階段，就是出入息時以心守住該點。

我們可以觀察到，當毫不費

力地注意呼吸，讓氣息自在地進出時，將會有某種感覺。一旦我們開始注意到，甚至僅是追隨它

時，呼吸會變得更加微細與柔順。它會自我調節並變得更加微細以欺騙我們，它會使出這樣的詭計。然後當我們停止追隨，並開始在鼻子上的某個特定點看守

氣息後，呼吸會變得更加平靜，你們可以自己驗證這個事實。

### 〔生起似相〕

當在看守點上產生「似相」(nimitta)時，呼吸變得更加微細與平靜。這似相是假想、非真

實的，只是心創造、製造出來的，閉眼或張開眼都能看到。似相就像是心創造出來以使呼吸平靜的幻覺，心必須很細才做得到，為了生起似相，必須將呼吸與一切事物調得很微細。讓呼吸更加細密與平靜，直到似相生起。

似相可以是各種的形狀與樣式，端視個人身體的狀況而定。有人可能創造出一個紅、白、綠或任何顏色的球形，也可能是燭燄、一團棉花或一縷煙。它可能是像太陽、月亮或星星，甚至是出現在陽光下微微發亮的蜘蛛



網，這些都不超出心的創造能力。似相的種類因人而異，心主要傾向某方面，似相便自己產生，純粹只是心理現象，並無物質的實體。當我們能在看守點上生起似相，第三善巧就完成了。

現在來談第四善巧。這個技巧是依我們的需要來改變或操作似相，將它從這個變成那個，以我們想用的任何方式改變似相，這是有可能的。因為是心先創造出似相，所以心有能力去改變、

範圍，同時也以更加微細與有力的方式，來增長心的控制力。

我們比從前更能控制心，心也自動地變得更微妙與精純，它沈靜下來，直到能使它完全平靜，現在我們只是控制似相，依照心的傾向來改變它們。為了使呼吸更加平靜，我們根據心的傾向以改變似相來實驗，這只不過是個技巧，但卻是較為高深的技巧，使我們更能調伏心，然後呼吸會自動地平息下來。為了讓我們操作似相，呼吸必須變得平靜。雖然心也隨之平靜下來，但目前的重點是使呼吸平靜。第四

善巧即是隨心所欲地控制似相。

## 最後之「相」

如果想要觀察平靜的過程與順序，我們必須注意與了解：當我們以此處所述的方法練習時，呼吸會自動地變得微細與安靜，以這個方法修習時，呼吸將變得平靜。呼吸平靜之後，色身也隨之安靜下來，身體平靜時，即對心產生影響。心的平靜與身的平靜是成正比的，但這並非我們現在的目的，心的平靜是後面步驟的目標。息靜則身靜，尚會對心

產生某些影響，在修持此一步驟時，可以觀察這平靜的過程。

第五善巧是選出一個最適合的似相。我們不再改變似相，而是選擇一個最適合的似相，然後全心地觀察它以發展完整的禪定。建議大家選一個使人寬心、輕鬆並易於專注的「相」，選擇不會激起思想與情緒，也不會激起特別意義的「相」，一個白點就可以了。

最好的「相」是中性的。如果選擇有色彩的相，將會生起思緒與感受，對於吸引人的、有趣的、精巧或複雜的「相」也會如

此。有些人喜歡用佛陀的形象為

「相」，但這樣會落入忘形於各種

的思惟中，思想只追隨看到的佛

相，而非直趨靜止不動。因此，

我們取一個無意義、不會引起聯

想，而且是自然的「相」，一個

白點是最適合的，小小的光點也

很好。有些人喜歡佛陀的形象或

任何合於喜好的相，我們則不

然，而是取易於觀察且不會激起

任何想法的小點。選一個這樣的

「相」，然後全神貫注以培育專注

的心。只專注在這簡單的一點

上，沒有任何心念到處遊蕩，完

全集中於這一點。第五善巧即是

全神專注於這一小點。

### 〔完美的專注——定〕

挑選一個最適合心觀察的「相」，此時我們必須了解心通常是散亂、渙散、向外到處攀緣的，現在則必須將外散的一切向內收為一個焦點。在巴利語中，這種狀態稱為「一境性」(ekaggata)，意思是「有一個單獨的尖端、焦點與高峰」，一切都匯聚於這單一的一點上。我們已找到最合適的「相」——小小的心中點，現在將心思全部集中於這一點，正如放大鏡匯集陽光於



一點，其力量足以燃起火燄。這例子說明當心的所有能源匯聚一處時，其力量可加以利用。一旦心集中於我們所選擇的點，它的光芒將於此聚集而形成「一境性」，即一點、一座高峰、一個尖端。

心到達「一境性」時，即無其他的感覺、思想或心的所緣，只有所謂的「禪支」(jhānaṅga) 存在(1)。「一境性」的第一階段共有五禪支，在這階段心仍是粗

的，但足以執行觀察所緣的功能。心注意其所緣稱之為

「尋」(vīṭakka)，體驗所緣為「伺」(vicāra)，由於「尋」、「伺」而使心感到滿意稱為「喜」(pīti)，一旦有「喜」馬上就有

「樂」(sukha)，最後的心一境性則仍持續如前。因此處於這「三摩地」(samādhi) 階段的心共有五禪支：尋、伺、喜、樂與一境性，這五者顯示，心已完全進入完美三摩地的第一階段，這樣的覺知不包含任何思惟，而是五種內心的活動產生，我們將之稱為「禪支」。雖然這只是第一階段，但若能確認五禪支都現起，就能因為經驗成功地進入完

美的定而滿足。「完美」聽起來有點奇怪，但這僅是第一階段的「完美」。

〔在高峰〕

我想進一步研究「一境性」。從字面上說，巴利語的意思是「有個 (to have one single, eka) 頂點 (peak, agga, 泰語為 yod)」。泰語的 yod, 韻文則用 laud, 可指某事物的尖端、頂點或高峰，如山峰或金字塔的頂端，或一株植物的新芽或生長點。我不太確定英文 point 是否有同樣的意思。一個點可能在任

何地方，它可能在旁邊下面的某處，甚至很低的地方，這就是為何巴利語用 *agga*（頂峰、尖端、

頂點）這個字。「一境性」就像

金字塔的頂端，這樣的心境不適合處於低處，應該位於高層，從低層次匯集到高峰或頂端，才是「一境性」的正確意義。

無論如何，不必為心可能集中非最高的一點而煩惱，這至少是個開始。無論何時產生「一境性」，就是最有助益的開端；無論何時有多少「一境性」，就有「定」的存在。在修持出入息的第四步驟時，無須完全進入

「禪定」。安般念的修習無須深定，只要有充分與適當程度的專

注以繼續修持，也就是足以產生喜、樂受的定，因為在下階段的修習中，我們需要運用喜與樂。

你若能進入禪定、進入「色界禪」是很有幫助的，會使下一步更加容易。即使達不到禪定，

只要有一些「喜」與「樂」，你也是做得很好了！現在這樣應該不會太困難了吧！不是嗎？

當喜、樂受強到足以讓心感覺到時，這樣的定力即可進入第五步驟。如果進入初、二、三與第四階段的色界禪，那更是了不

起！但足以明白地體驗喜與樂的定，對第四步驟來說就已足夠。

〔當……時，就容易了〕

可能有些人會想知道：這麼

做是困難還是容易？這點我無法告訴你們，但我可以說，正確地依方法修持就不難。如果一直仔細聽講，你就了解正確的修習方法，若正確地遵循方法，它就不困難，甚至可以在短期內完成。如果未依方法修持，那就十分困難了，可能會無法完成，可能要花三天、三星期、三個月，甚至三年，誰知道呢？



你們大多數仍處於開始的階

達到成功的方法。

領，在修習的每個階段注意出入

段，還在修習第一步驟，但並不

根據方法來修習並不難，不

息，如此將成功地完成「出入息

代表不用注意第四步驟的指示說

依循教導則會產生很多困境。因

念」的第一組四法。這就是「出

明。如果不知如何修持，一旦修

此，我們必須試著學習正確の方

入息念」的理論背景，也是我們

習的時機到來，做起來就會非常

法以及如何運用。然後，我們會

修習的重要原則。

困難。我們儘可能說明清楚，讓

達到預期的結果，除此之外別無

#### 【註釋】

你了解最適當的修習方式，許多

他法，只有一再重複這些步驟直

人卻不喜歡遵照指示，他們寧可

到熟練為止。反覆練習，直到能

(1) 「禪那」(jhana) 意指「凝視、

摻雜自己的想法與意見，喜歡將

很快地使呼吸與身體平靜下來，

集中焦點」，但確切的意義依上下文

各處所聽聞到的拼成大雜燴。你

練習到不必費力就能執行這些步

而定。此處指高層次的「定」，常譯

們當然可以隨心所欲，但若想要

驟，非常熟稔這些活動為止。

作「安止」(absorption)。

儘可能成功並容易地修持，建議

同時請莫忘記修習中的每一

編者按：本文譯自佛使比丘所著的

你遵從這些教導，

步驟、每個間隙都必須注意呼吸

《出入息念——揭開生命的奧祕》

當中詮釋了修習此

的進出，這是正念的根本與基

(*Mindfulness with Breathing: Un-*

法最合適、有效與

礎，也是如何達到無上專注的要

*veiling the Secrets of Life)* 一書。