

## 如何修行入出息念<sup>1</sup>

緬甸帕奧禪師講述

現在為大家介紹修行入出息念<sup>2</sup>以培育定力的基本方法。

佛教的禪修業處<sup>3</sup>有兩大類，即止與觀<sup>4</sup>。止業處是培育定力的修行法；觀業處是培育智慧的修行法。在這兩種方法當中，止是觀的重要基礎，因此佛陀在《相應部·定經》中說道：

‘Samādhiṃ bhikkhave bhāvētha, samahito bhikkhave bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti.’

「諸比庫，應修習定。諸比庫，有定力的比庫能如實了知。」

再者，在《清淨道論》中也說智慧的近因是定。只有通過智慧，我們才能證悟至樂的涅槃，斷除一切煩惱。所以我們鼓勵初學者先修行止業處，培育深厚的定力，然後修行觀業處，照見諸法實相。

在止業處的四十種方法當中，我們通常教導初學者

先修行入出息念，因為多數人能藉著修行此法門成功地培育定力。

佛陀在《相應部》(Saṃyutta Nikāya)裡建議弟子們修行入出息念，他說：

「諸比庫，透過培育與數數修行入出息念所產生的定力是寧靜且殊勝的，它是精純不雜的安樂住處，能在邪惡不善念頭一生起時就立刻將它們消滅與平息。」

《清淨道論》則說：「凡於諸業處類別之中，此[入出息念業處]為首位，乃是一切知佛陀、獨覺佛及眾佛弟子之勝證及現法樂住的足處(近因)。」

因此大家應當對此入出息念業處深具信心，並且以至誠恭敬之心來修行。

佛陀於《大念處經 Mahāsatipatṭhāna Sutta》等諸經中教導入出息念的修行方法。佛陀於經中說：

「諸比庫，於此，比庫前往林野，前往樹下，或前往空閒處，結跏趺而坐，保持其身正直，置正念於面前。他只念於入息，只念於出息。

1、入息長時，了知：『我入息長。』

出息長時，了知：『我出息長。』

2、入息短時，了知：『我入息短。』

出息短時，了知：『我出息短。』

3、他學：『我將覺知全身而入息。』

他學：『我將覺知全身而出息。』

<sup>1</sup> 本文摘錄自緬甸帕奧禪師講述的《菩提資糧》，經整理而成。

<sup>2</sup> **入出息念**，巴利語 ānāpānassati，或稱阿那般那念、安般念，即保持正念專注於呼吸的修行方法。

<sup>3</sup> **業處** (kammaṭṭhāna)：意為「工作處所」，即修行法門，或修行時專注的對象。

<sup>4</sup> **止**，音譯作沙馬他(samatha,奢摩他)；**觀**，音譯作維巴沙那(vipassanā,毗鉢舍那)。

- 4、他學：『我將平靜身行而入息。』  
他學：『我將平靜身行而出息。』

開始修行時，可以先找個安靜且適合禪修的地方，以舒適自然的姿勢坐著，上身保持正直，然後將正念安住於禪修的目標——呼吸。應嘗試覺知經由鼻孔而進出身體的氣息（呼吸時的鼻息）；你應能在鼻子的正下方（人中），或鼻孔出口處周圍的某一點感覺到氣息的進出。不要跟隨氣息進入體內或出到體外，只應在氣息掃過及接觸上嘴唇上方或鼻孔周圍的某一點覺知氣息。如果跟隨氣息進出，你將無法成就禪定。反之，如果只是在氣息與皮膚接觸最明顯的一點（上嘴唇上方或鼻孔出口處周圍：左或右鼻孔邊緣、或兩鼻孔之間）覺知氣息，你將能培育及成就禪定。

不要注意氣息的自相(Sabhāva-lakkhaṇa, 自性相)、共相(Sāmañña-lakkhaṇa)或禪相(nimitta)的顏色。自相是氣息中四界的個別自然特徵，即：硬、粗、流動、支持、推動等。共相是氣息無常(anicca)、苦(dukkha)、無我(anatta)的性質。

只需覺知入出息的本身。入出息的本身是入出息念的目標（所緣），也就是你必須專注以培育定力的目標。如果你過去世曾經修行此禪法，累積相當的巴拉密（波羅蜜），當你以此方式注意入出息本身的整體概念時，你將能輕易地專注於入出息。

如果心無法輕易地專注於入出息，《清淨道論》建議用數息的方法，這能協助你培育定力。你應在每一吸

呼的末端數：「入、出、一；入、出、二；入、出、三；入、出、四；入、出、五；入、出、六；入、出、七；入、出、八」。

至少應數到五，但不應超過十。你應該下定決心在這段時間內不讓心漂浮到其他地方，只應平靜地覺知氣息。如此數息時，你將能使心專注，平靜單純地只覺知氣息。

能如此專注至少半小時之後，應繼續進行到第二個階段：

- 1、入息長時，了知：『我入息長』；  
出息長時，了知：『我出息長』。
- 2、入息短時，了知：『我入息短』；  
出息短時，了知：『我出息短』。

在這階段，你必須對入出息的長短培育覺知。這裡的長短並非指尺寸上的長短，而是指時間的長度。你應自己決定多久的時間稱為「長」，多久的時間稱為「短」。覺知每一入出息時間的長短，你會發覺有時入出息的時間長，有時入出息的時間短。在這階段，你所應做的只是單純地如此保持覺知而已。如果要默念，不應默念：「入、出、長；入、出、短」，只應默念：「入、出」，並且同時覺知氣息是長或短。你應只覺知氣息進出時，經過接觸點的時間長短。有時在一次靜坐當中，氣息從頭到尾都是長的，有時從頭到尾都是短的；但是你不應故意使氣息變長或變短。

對於某些禪修者而言，禪相<sup>5</sup>可能會在這階段出現。然而，若能如此平靜地專注約一小時，但禪相仍然未出現，那麼你應繼續進行到第三個階段：

3、他學：『我將覺知全身而入息。』

他學：『我將覺知全身而出息。』

這裡，佛陀指示你持續地覺知整個呼吸從頭到尾的氣息(全息；息之全身)。你應訓練自己的心，持續不斷地覺知每一次呼吸時從頭到尾的氣息。如此修行時，禪相可能會出現。如果禪相出現，你不應立刻轉移注意力至禪相，而應繼續覺知氣息。

如果平靜地覺知每一次呼吸時從頭到尾的氣息，持續約一小時，卻仍然沒有禪相出現，那麼你應進行到第四個階段：

4、他學：『我將平靜身行而入息。』

他學：『我將平靜身行而出息。』

要做到這一點，你應下定決心要使氣息平靜下來，然後持續不斷地專注於每一次呼吸時從頭到尾的氣息。你不應刻意使用其他任何方法使氣息變得平靜，因為這樣做會使定力退失。在這階段，你所需要做的只是下定決心使氣息平靜下來，然後持續不斷地專注於氣息。以

<sup>5</sup> 禪相 (nimitta)：修行禪定時內心專注的目標。它由心想而生，是心的影像或概念。禪相一般上基於色法而產生，所以取此相為所緣而達到的禪定屬於色界定。

此方法修行，你將發現氣息變得更平靜，禪相也可能會出現。

在禪相即將出現之時，許多禪修者會遇到一些困難。大多數禪修者發現氣息變得非常微細，而且他們的心不能清楚地覺知氣息。如果這種現象發生，你應保持覺知的心，在之前你最後還能注意到氣息的那一點等待氣息重現。

修行入出息念所產生的禪相並非人人相同，它是因人而異的。像棉花一樣純白色的禪相大多數是取相，因為取相通常是不透明、不光亮的。當禪相像晨星一般明亮、光耀和透明時，那就是似相。當禪相像紅寶石或寶玉而不明亮時，那是取相；當它明亮和發光時，那就是似相。

達到這階段時，很重要的是不要玩弄禪相、不要讓禪相消失、也不要故意改變它的形狀或外觀。若如此做，你的定力將停滯且無法繼續提昇，禪相也可能因此而消失。所以，當禪相首次出現時，不要把專注力從氣息轉移到禪相；如果這麼做，禪相將會消失。

然而，如果發現禪相已經穩定，而且心自動地緊繫於禪相，那時就讓心專注於它。如果強迫心離開它，你可能會失去定力。

若禪相出現在你面前遠處，則不要注意它，因為它可能會消失。如果不去注意它，而只是繼續專注於經過接觸點的氣息，禪相會自動移近並停留在接觸點上。

若禪相在接觸點出現並保持穩定，而且似乎禪相就

是氣息，氣息就是禪相，這時就可以忘記氣息，而只專注於禪相。如此將注意力從氣息轉移到禪相，你將會更進步。保持注意力專注於禪相時，你會發現它變得越來越白，當它白得像棉花時，這便是取相(uggaha-nimitta)。

你應下定決心，保持平靜地專注於那白色的取相一小時、二小時、三小時或更久。如果能專注於取相持續一或二小時，你會發現它變得清澈、明亮及光耀，這就是似相(paṭibhāga-nimitta)。到了這階段，你應下定決心及練習保持心專注於似相一小時、二小時或三小時，直到成功。

在這階段，你將達到近行定(upacāra)或安止定(appanā)。近行定是（在進入禪那之前）非常接近禪那的定；安止定就是禪那。

這兩種定都以似相為目標，二者的差別在於：近行定的諸禪支尚未開展到完全強而有力。由於這緣故，在近行定時「有分心」(bhavaṅga)還能夠生起，而禪修者可能會落入有分心。經驗到這現象的禪修者會說一切都停止了，甚至會以為這就是涅槃。事實上心還未停止，只是禪修者沒有足夠的能力察覺它而已，因為有分心非常微細。

為了避免落入有分心，以及能夠繼續提昇定力，你必須藉助五根：信(saddhā)、精進(vīriya)、念(sati)、定(samādhi)、慧(pañña)來策勵心，並使心專注、固定於似相。你需要精進以便使心一再地覺知似相；需要念以便不忘失似相；需要慧以便了知似相。

在此，信是指相信修入出息念能夠證入禪那。精進是指能夠致力於修入出息念至禪那的階段。念是指不忘失入出息念的目標。定是指心毫無動搖地專注於入出息念的目標。慧是指明瞭入出息念的目標。

## 達到禪那

當信、精進、念、定、慧這五根得到充分培育之時，定力將會超越近行定而達到安止定。達到禪那時，心將持續不間斷地覺知似相，這情況可能維持數小時、甚至整夜或一整天。

心持續地專注於似相一小時或兩小時之後，你應嘗試辨識心臟裡意門(bhavaṅga 有分識，有分心)存在的部位，也就是心所依處。有分心是明亮清澈的；註釋中說，有分心就是意門(manodvāra)。若如此一再地修行多次，你將能辨識到依靠心所依處的意門（有分心），以及呈現在意門的似相。能如此辨識之後，你應嘗試逐一地辨識尋、伺、喜、樂及一境性這五禪支，一次辨識一禪支。持續不斷地修行，最後你能同時辨識所有五禪支。五禪支是：

- 一、尋 (vitakka)：將心投入及安置於似相；
- 二、伺 (vicāra)：保持心持續地注意似相；
- 三、喜 (pīti)：喜歡似相；
- 四、樂 (sukha)：體驗似相時的樂受或快樂；
- 五、一境性 (ekaggata)：對似相的一心專注。

它們個別分開來說稱為禪支，但整體合起來則稱為禪那。剛開始修行禪那時，你應練習長時間進入禪那，而不應花費太多時間辨識禪支(jhānaṅga)。你也應練習初禪的五自在：

- 一、轉向自在：能夠在出定之後辨識諸禪支。
- 二、入定自在：能夠在任何想入定的時刻入定。
- 三、住定自在：能夠隨自己預定的意願住定多久。
- 四、出定自在：能夠在所預定的時間出定。
- 五、省察自在：能夠辨識諸禪支。

熟練地掌握了初禪之後，你可以進而次第地修第二禪、第三禪、第四禪，以及它們的五自在。

在進入第四禪時，呼吸完全停止。這就完成入出息念的第四個階段：

- 4、他學：『我將平靜身行而入息。』  
他學：『我將平靜身行而出息。』

這階段開始於禪相生起之前，進而定力隨著修行四種禪那而增長，呼吸逐漸變得愈來愈平靜。直到進入第四禪時，呼吸完全停止。

禪修者修行入出息念達到第四禪，並修成五自在之後，當禪定產生的光晃耀、明亮、光芒四射時，他可以繼續修行止業處，也可以隨自己的意願而轉修觀業處。

無論身體處在那一種姿勢，大家都應當持續地覺知呼吸。在靜坐結束時仍然要繼續修行，不要間斷。意思是當你睜開眼睛、鬆開雙腿、站起來等時都要繼續覺知呼吸。日常活動中行、住、坐、臥等任何時候也都要持續地覺知呼吸。不要去想呼吸以外的其他目標，讓修行間斷的時間愈來愈少，乃至最後能夠持續地修行，幾乎沒有間斷。從清晨一醒來開始，到晚間睡著為止，這中間的時間裡都應當如此精勤不懈地修行。若能如此精進，你就很可能在不久的時間達到安止定（即禪那），這就是為什麼佛陀說入出息念應當被培育與數數修行的理由。

大家應當精勤地修行。最好能夠禁語，如果不能的話，也應該只說必要的話，避免閑言雜語。

當然，禪修進度的快慢取決於過去的巴拉密和今生的精進。大家只需付出適度的精進，而不應有什麼期待。成功並非一朝一夕的事，就讓禪修在自然的步伐中前進。請大家從現在就開始！

願大家修行成功！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

薩度！薩度！薩度！