

Ānāpānasati 入出息念

我們今天將對 Ānāpānasati 入出息念做更細節的解釋。入出息念，我們一般解釋的是身隨觀的部分。專注與身體有關的以及禪定的部分。可是入出息念也有受隨觀、心隨觀以及法隨觀（的修法）。在所有的解釋裏有 16 種的方式。身隨觀 4 個、受隨觀 4 個、心隨觀 4 個以及法隨觀 4 個。我們今天將做一些的解釋，如何以 16 種的方式修入出息念。

當你們讀 Girimānanda Sutta 吉利馬難德經的時候，裏面也有解釋到。這部經對你們來說是比較熟悉的，其他的地方也有解釋。吉利馬難德經算是比較接近你們的，此經裏有解釋如何修入出息念。

如以往一樣，佛陀鼓勵，當我們修入出息念時，我們首先要讓內心放鬆，意思就是我們戒的部分，保持好的言語以及好的身行，就會放鬆。接下來就是，尋找好的地方禪修，既 Arañña-gato 森林，rukkha-mūla-gato 樹下，suññā-gārato 空閑處。這些地方的空氣流通，如果地方空氣不流通，也難以呼吸，對禪修的提升不好。選擇好的環境，就如我們現在這裏，空氣流通的地方，或在樹下。在森林裏有時在樹下不容易，因為會下雨。可是在一個建築物裏，像這裏也算是 suññā-gārato 空閑處，因為在開示完畢後，沒有人留在這裏，在這裏禪修或在禪堂，這些地方也算是 suññā-gārato 空閑處，我們可以禪修。因為不像在家裏，不會因為家務而忙碌，沒有其他的干擾。這也是我們需要注意的一點。

另一個就是坐姿。佛陀說盤腿而坐，身體正直，這是最好的坐姿。任何可以盤腿的人，他們嘗試盤腿以及身體正直。因為身體正直可以幫助腦部操作以及血液循環好。若血液循環好，無論我們做什麼事情，對我們都會是容易的。若你是在讀書，血液循環好的話，就可以很容易記住以及吸收。在禪修上也是一樣，若血液循環好的話，會有很大的幫助。這就是為什麼坐得放鬆、盤腿、身體正直，普遍上能讓內心放鬆。因為肌肉、神經不會緊繃，血液循環也很好。那麼禪修也會很順、很容易以及快速（提升）。

另外一點就是，當我們開始禪修的時候，不要馬上就直接專注目標。坐好後，首先先用 4 – 5 分鐘專注身體，從頭到腳的專注。這是因為，如果你馬上就直接專注呼吸的話，就很容易會緊繃以及面對到一些困難。所以讓肌肉放鬆就發生在這最初的 5 分鐘，讓肌肉可以適應坐姿，內心也會有一些的適應禪修。以坐姿先用 4 – 5 分鐘，掃描式的專注頭到腳。這對放鬆也很好，在古時候有這樣的教導。過後，把心帶到鼻子的範圍，不需要專注一個准准的定點，就只是鼻子的範圍，目標是呼吸。我們需要目標來（培育）正念。正念的目標，我們稱之為 *sati ārammaṇa* 念所緣，意思是，息就是正念的所緣。我們需要專注入息、出息。舉個例子，當我們移動腳，我們的目標就是腳，腳的移動。舉起腳...移動...放下...，這就是 *sati ārammaṇa* 念所緣。當你移動手，你專注手...專注手在移動...，這是 *sati ārammaṇa* 念所緣。同樣的，入出息，你專注入息...出息...，這就是 *sati ārammaṇa* 念所緣。意思就是培育正念的所緣。如果你持續地專注這個所緣 — 入出息，你的正念就會提升。所緣（或目標）可以幫助正念的培育，這就是為什麼稱之為 *sati ārammaṇa* 念所緣。

當你專注目標 — 入出息，不用專注地方，如唇之上、鼻子，因為有時會過多的專注，會很容易緊繃。為了避免這樣的情形，我們就只是專注鼻子範圍的息而已。把心放在這個地方，不需要固定一個地方。就只是把心放在鼻子的範圍，專注入息... 出息...。入息、出息就是目標。對於初學者，他們以數息的方式開始專注目標。可以從 1 開始數，最多數到 10。有些導師說數到 5 - 10 比較好。帕奧禪師鼓勵數到 8 比較好。在佛法裏的解釋，可以數到 10。所以你可以自己決定。數息的方式就是，（專注入息時，數）入息 1...（專注出息時，數）出息 1... 入息 2... 出息 2...，可以數到 8 或 10。這是開始的基礎。有時你忘記數到哪裏了，那就重新從 1 開始，數到 8、9 或 10。又再忘記數到哪裏，再從 1 開始數。一段時間之後，這個數目字會越來越清楚。這時你可以停止數息，就只是專注入息、出息。

這是入出息念最開始的方法，專注入息、出息。

So sato'va assasati, , sato passasati

只念於入息，只念於出息

意思就是在鼻子區域專注入息，專注出息。這就是第一個步驟，把心帶到這個層次。這個部分你可以用兩個方式。第一個方式，是用標記的方式。第二個方式是不作標記。標記的方式就是，當你專注入息時，你標記‘入息’，當你專注出息時，你標記‘出息’。第二種的方式是不作標記，就只是看著入息、出息。你自己可以決定哪一者可以讓你把心放在呼吸上。對於初學者或掉舉的禪修者，最好是用標記的方式（專注）一段時間，直到心比較平靜、比較放鬆。一段時間後，心達到了好的狀態之後，就不用標記，就只是看著入息... 出息...。以上是入出息念的第一個步驟。

當你們在專注的時候，也要注意幾個方面。（一）不要去控制入出息，盡可能自然的呼吸。一點點的控制難以避免，可是盡可能的維持自然呼吸。（二）不要嘗試地去停止外在的念頭、外在的目標。嘗試一點點沒關係，可是如果你嘗試很多的控制，禪修目標對你來說就會很痛苦，緊繃。盡可能保持放鬆。當你放鬆的專注自然的呼吸同時，你可以專注就像有東西，像棉花一樣的觸碰著你的鼻子，入... 出...。很單純、很舒服的一直專注入息... 出息...，就像棉花觸碰著一樣，而不是用力的去專注。若你用力的專注，會帶來影響。（三）坐姿的部分，（坐姿）也會自然的變緊繃，這也要避免。因為當你過多的專注息時，忘記了身體，身體會自然的緊，這也會帶來影響。身體的部分也要盡可能的保持放鬆。你可以時不時的檢查你的身體是放鬆或緊繃？如果緊的話，就要減少一點。像這樣的，我們開始專注入息... 出息...。

如果你們在念所緣的注意力是很少的，那不會有成果的。當你們的專注力在呼吸上是很低的，就會很容易昏沉、容易睡着或容易掉舉。這是因為專注力少。但是專注力過多也沒有用，會出現緊繃、很多妄念。我們得中道、放鬆的持續專注入息... 出息...入息... 出息...。如此放鬆的持續專注非常重要。一點點妄念的

出現是會有的，要再次的回到目標上，再次的（專注）入息... 出息...。所以，你們得用這樣的方式去專注。當你們在專注的時候，有時你們會感受到喜悅的狀態，一些喜悅、舒服出現。有時感覺呼吸不見了，很容易擔心，‘發生什麼事了’？這部分我們也得避免，告訴自己‘不，我的禪修修法的是正確的，所以才會有這樣的情形出現’。這部分我們得理解。我們理解了這些的狀態，一直修行，禪修進展就會比較快。

第二個階段是專注長短息。

Dīgham vā assasanto ‘dīgham assasāmī’ti pajānāti.

Dīgham vā passasanto ‘dīgham passasāmī’ti pajānāti.

入息長時，了知：『我入息長。』

出息長時，了知：『我出息長。』

Rassam vā assasanto ‘rassam assasāmī’ti pajānāti.

Rassam vā passasanto ‘rassam passasāmī’ti pajānāti.

入息短時，了知：『我入息短。』

出息短時，了知：『我出息短。』

Dīgham 是長，Rassam 是短。專注長短息。接下來的另外兩個步驟你們也是已經知道的，因為我們都有聽過。這裏只是再重溫一次。長短息，意思就是息的時間，你可以比較於一般的呼吸，理解一般呼吸的限度（大概）是多長。有時你的息很長，比一般的息長了 1.5 或 2 倍，那你可以理解這為長息。有時息很快速的發生，這算是短息。有時會一個息長，一個息短。有時入息短，出息長，這代表著你當時的身體是有向前傾的。有時入息長，出息短，這代表著你的身體是有往後仰的。若兩者都平均的話，那代表坐姿是很好的。但是不要去改變它，就明白而已。就只是理解這個情況而已，我們不去做任何事情。就只是明白入息短...出息長...我們入出息念的目標還是一樣是息，理解是長息或短息。這是第二個步驟。

第三個階段是全息。

Sabba-kāya-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati.

Sabba-kāya-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati.

『我將覺知全身而入息。』

『我將覺知全身而出息。』

Sabba-kāya 的意思是全身。舉個例子：你移動你的手，從上...到下...，整個過程你全都可以專注到。之前專注的就只是手而已。現在你專注的是從開始...中間...到結束。在佛法裏解釋，可以專注到開始、可以專注到中間、結束時也可以專注到。所以，入出息念以這樣的方式，從開始你就可以專注、中間你可以專注、結束時你可以專注。這樣的專注方式，我們稱為全身而息。『覺知全身而入息』，『覺知全身而出息』，這樣的持續專注。通常，我們不去想，這是開始、這是中間、這是結束。就只是了知而已，知道自己可以持續地專注息。能如此的專注入出息是一個很好的狀態。為什麼？因為我們的正念隨著目標更加活躍了。這就是為什麼你能夠專注到呼吸從開始到結束。正念處在很好的程度，很活躍的程度了，你必須得一直持續的保持這個程度，那正念就會越來越好。這就是 Sabba-kāya-paṭisaṃvedī 覺知全身。舉個例子，你移動手，你能夠持續地專注，代表你的正念是很好的。這樣狀態你得做越來越多的訓練。在 1 - 2 支香的禪修後，正念就會變得更強，定力也非常靠近。這就是為什麼這個狀態在禪修非常重要。

第四個階段是微息。

Passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati.

Passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati.

『我將平靜身行而入息。』

『我將平靜身行而出息。』

意思是平靜的息。平靜的入息...平靜的出息...。微細的入息...、微細的出息...。就像是棉花觸碰著鼻子的範圍，非常平靜的入息...非常平靜的出息...。意思是你

平靜的專注（息）從開始到結束。在這個狀態念所緣還是在的，意思就是（在這階段）還是需要專注息的開始到結束，同時是很平靜的。你專注（息）從開始到結束都是很平靜的。在這個狀態，更多的輕安會生起。因為你專注息很平靜、專注微細的息。這個階段也是非常重要的。這四個階段稱為止禪的修行，身隨觀的修行。當你訓練這四個階段，你可以獲得輕安、一些光亮、很深層的舒服。這些定的能力都會出現。正念的力量很好、專注力很好、整天都很舒服，訓練到這個層次。如果你有能力，可以訓練到禪定的層次。我們今天不解釋禪定的部分，你們大家都已經知道了。當你得到定力之光，你可以和光亮一起專注鼻子範圍（的息），你會融入進去光亮，我們稱為安止定，這個安止定可以訓練到四個禪定。這是止禪的階段，你們已經知道，我們曾經解釋過許多次到禪定的階段。我們今天將解釋新的部分。

我們將繼續解釋受隨觀、心隨觀以及法隨觀。受隨觀也是四個。

第一個

Pīti-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati.

Pīti-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati.

『我將覺知喜而入息。』

『我將覺知喜而出息。』

當你在專注息，你是跟著喜受一起專注，‘這個息很喜悅’。跟這個喜受一起專注息。在之前的階段你沒有去專注（受），現在你專注息很喜悅的感受。覺知喜而入息、覺知喜而出息。

第二個

Sukha-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati.

Sukha-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati.

『我將覺知樂而入息。』

『我將覺知樂而出息。』

意思是，當你專注入息時非常樂，這個樂受你也專注。出息時也很樂，和這個樂受一起專注出息。

第三個

Citta-saṅkhāra- paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati.

Citta-saṅkhāra-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati.

『我將覺知心行而入息。』

『我將覺知心行而出息。』

Citta-saṅkhāra 心行，就是我們舒服的感受。之前喜受和樂受已經有。這個心行也算是另外一種內心的感受，舒服的感受。（專注入息、出息的同時也專注此受）

第四個

Passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati.

Passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati.

『我將平靜心行而入息。』

『我將平靜心行而出息。』

意思是，舒服的感受更加微細，專注此微細的受，同時專注入息、專注出息。有感受，可是非常微細跟呼吸一起，這樣的去專注。

以上就是入出息念受隨觀。入出息也可以訓練受隨觀，這是觀禪。

接下來就是入出息念心隨觀，也有四個。

第一個

Citta-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati.

Citta-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati.

『我將覺知心而入息。』

『我將覺知心而出息。』

和專注的心一起專注入出息。意思是，我們覺知專注入息、出息的這個心，同時也專注入息和出息。這稱為 *Citta-paṭisaṃvedī* 覺知心。專注呼吸的心，另外一個心去理解這個心，和這個理解的心一起入息、出息。這就是覺知心而入息、出息。

另外一個就是

Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati.

Abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati.

『我將喜悅心而入息。』

『我將喜悅心而出息。』

modayaṃ 是一種喜悅的感受，和專注喜悅受的心一起專注息。

下一個是

Samādahaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati.

Samādahaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati.

『我將專注心而入息。』

『我將專注心而出息。』

Samādahaṃ cittaṃ 意思就是定心。你知道現在心處在定中，專注這個定心，一起專注入息、出息。你專注這個定心同時你也在專注息。和這樣的理解一起專注息，這既是 *Samādahaṃ cittaṃ*。

第四個

Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati.

Vimocayaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati.

『我將解脫心而入息。』

『我將解脫心而出息。』

Vimocayaṃ cittaṃ 解脫心，意思是心裏現在沒有煩惱，現在很容易去除煩惱。專注這個沒有煩惱的心和息。這還不是涅槃，這是心隨觀的修習。當你專注息，煩惱暫時被鎮壓住。因此你專注息時，非常的舒服，因為沒有煩惱。沒有煩惱的心

一起專注入息，沒有煩惱的心一起專注出息。這既是 Vimocayaṃ cittaṃ 解脫心，煩惱暫時沒有在心裏操作。

最後四個是法隨觀，思惟法同時一起專注入息、出息。

第一個

Aniccānupassī assasissāmī'ti sikkhati.

Aniccānupassī passasissāmī'ti sikkhati.

『我將隨觀無常而入息。』

『我將隨觀無常而出息。』

Aniccānupassī 隨觀無常，你可以理解。無常就是，你現在專注息以及心所，全都在消失中。這個息、心所、所有的行法都在消失。與這樣的專注一起你專注入息、出息。入息時、消失。出息時，消失。我們專注所有的心所。這稱為隨觀無常。觀法為無常，所有的法。和息一起觀所有的法為無常。

第二個

Virāgānupassī assasissāmī'ti sikkhati.

Virāgānupassī passasissāmī'ti sikkhati.

『我將隨觀離貪而入息。』

『我將隨觀離貪而出息。』

Virāga 意思是離貪、無執著。當你專注入息，你理解所有的法是無常，但沒有執著，不執著任何的法。所有的一切只是法，許多的行法而已。行法既是許許多多的色法、許許多多的名法生起與滅去。對法不執著。

第三個

Nirodhānupassī assasissāmī'ti sikkhati.

Nirodhānupassī passasissāmī'ti sikkhati.

『我將隨觀滅而入息。』

『我將隨觀滅而出息。』

Nirodha 是滅。更進一步的，所有的心、心所、色法，全都和息一起滅，法滅去。專注入息同時一起專注滅，專注出息的同時一起專注滅。

第四個

Paṭinissaggānupassī assasissāmī'ti sikkhati.

Paṭinissaggānupassī passasissāmī'ti sikkhati.

『我將隨觀捨離而入息。』

『我將隨觀捨離而出息。』

捨離煩惱一起專注入息...出息。法隨觀的意思就是，你必須得仔細的專注法。那個時候你得理解，所有的煩惱消失。

這四種的專注的方法，稱為法隨觀。

入出息念總共有這 16 個階段。入出息念可以以這四個層次——身隨觀、受隨觀、心隨觀、法隨觀，持續地訓練直到體證阿羅漢。如果我們正確的去訓練，可以証得阿羅漢。但是我們需要智慧，如果我們有對行法的智慧、名色法的智慧，可以訓練至阿羅漢。你們曾聽過佛陀時代的一些尊者，他們修入出息念証得阿羅漢，意思是不只是修止禪而已。止禪修到禪定，然後有次第的修觀禪。觀禪可以仔細的理解到無常、苦、無我，可以斷除所有的煩惱。

入出息念是一個非常有用以及非常珍貴的禪修業處。一般上，我們只是先教導基礎的而已，因為（如果直接教導全部）人們會感到困惑、混亂。所以先教導基礎的部分到禪定，過後再依次第的教導觀禪。

Ānāpānasati 入出息念，這是我們今年（2020）教導的最後一個禪修業處。祝福大家在佛陀的教法上可以有更多的體驗，對佛陀的教法更加的清晰。祝福大家証得禪定，証得觀禪，體証道果和涅槃。

2020.12.27 聖喜長老於正直寺阿毗達摩開示

Sayalay Kalyani 翻譯

（*此佛法開示非常的深奧，學生只能盡自己最大的能力去理解。翻譯上有任何不足的，祈望大家諒解。希望大家能從中獲得法益。）