

身至念(二)、安般念(一) (Kāyagatāsati)、(Ānāpānasati)

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者。

在我們早前的討論中，曾討論過「隨念」(anussati)，我們已經依次第地解析了「隨念」的禪修法。有各種不同的「隨念」，在上回的講座裡，我們解說了對身體的觀照，稱為「身至念」，巴利文是 kāyagatāsati，即透過專注於身體來培育正念。在出家生涯裡，這是一個很重要的修習。因此，我們再回顧一下專注及培育身至念的利益，以便進一步地提升我們對身至念的知識。

身至念可以以許多方式來培育，比如以身體的三十二身分、身體的色法及對食物的觀照等。這些禪修方法，我們以後都會分開來解說。現在我們主要的焦點是「身分」及修習「身分」的利益。我們將進一步解說身分及修習身分的價值。

專注於身體對禪修的培育增長是很重要的。當我們在專注身體時，我們即在培育增長正念。我們看所有的禪修老師都是以這個身體給予禪修的訓練。當我們出家時，我們的佛陀所給予我們的禪修所緣是三十二身分，主要是五個身分，kesā 髮、lomā 毛、nakhā 爪、dantā 齒、taco 皮，身體的五個身分。這是多麼的重要！現今，有各種各樣的老師，你所知道的馬哈希 (Mahasi) 老師，他也是專注於身體〔腹部〕的起、伏。葛印卡 (Goeka) 老師，也是專注於身體及身體的感受，這兩者都是在培育正念。帕奧禪師也是如此，安般念有了禪定之後，專注身體、色法及專注色法的更深層部分。你看大多數的老師都訓練專注身體來培育正念，所

以身體對我們而言，是培育正念的一個很重要所緣。原因是我們大多數的煩惱都是基於身體而有的。我們所謂的主要煩惱 papañca，有三個—lobha（貪）、ditṭhi（錯見或邪見）、māna（慢），這些煩惱百分之八十、九十都是依於身體而有的。

貪(lobha)，我們看外在的身體：「啊！很好的身體。」這些貪、欲望（貪欲）都是基於對身體的錯見。「啊！我就是那位做這個的。」、「我可以做這個。」、「你就是那位做錯事的人。」這些錯見全都是基於身體而有的。慢（māna）也是一樣。我們的煩惱大多數都是基於身體而來的，因為我們不理解身體。若我們能理解身體就能減少全部的貪愛、錯見及慢。你看車子，現在有很多的车子。只看车子就能輕易讓我們生起貪愛。「啊！這车子非常好、非常漂亮。」非常容易生起貪染，但若你看车子裡邊的東西，我們思惟車身裡的許多零件，車身裡有很多的部分，我們思惟它。隨著車蓋我們稱為「身體」（車身）、裡面的引擎、車座、車輪，我們思惟车子各種的部分。這引擎是如此地操作、這部分則是那樣地操作，我們以各種的方式思惟。當我們如此思惟車子的內部時，將發生什麼呢？我們將更理解车子。當我們一再一再地思惟車子的內部，這部分、這個、那個…我們逐一地思惟車子的每個零件，我們會更理解车子。過後，我們將理解，當我們再看车子時，我們知道裡面是有很多零件的，我們減少了「车子之見」，我們專注的是车子的許多零件，车子裡有很多各式各樣的零件，我們可以如此地專注车子，這是指车子。

同樣地我們也可以對我們的身體如此地操作，我們看我們的身體，當我們只是看「身體」，很容易讓我們生起貪愛或欲貪。那麼，我們該如何做呢？我們訓練我們的心去思惟「頭髮」，「啊！這身體有頭髮。」「我是怎麼樣有頭髮的？頭髮是如何在我們的身體的？」我們專注「頭髮」，一再一再地專注「頭髮」；「體毛」，我們專注「體毛」，不斷地專注「體毛」；「指甲」，也一再地思惟；「皮膚」等身分逐一地不斷加以思惟。當我們思

惟身分時，什麼事情將會發生呢？我們將會理解身體有三十二個身分。之前，我們所專注的是「我在行走」，現在專注的是「三十二身分在行走」。現在，我們會專注為三十二身分，而不是「我」。同樣地，對外在的事物，之前我們看見的是「一個人在行走，一個人在前方行走。」過後，當我們訓練心去觀照身分，思惟身分後，也思惟內、外的身體全部都是身分。於是，我們看這「人」是三十二身分而已，不再是「人」，減少了「人我」見。如此，「人我」見、「靈魂」見能被減弱。我們能減少「人我」見，貪愛也能減少，而且我們也能減少「慢」。當我們在專注身分時，這些主要的煩惱都會減少。雖然無法完全地去除，但能暫時性地移除障礙，讓我們的禪修有所進步。當我們禪修時，有時很多困難產生，若我們能修習三十二身分，這些障礙都能被移除。

「修習」的意思是思惟，開始時我們稱為思惟，「髮在這裡，髮…髮…」不斷地這樣思惟，這樣地思惟髮，我們稱為「修習」。「思惟」不是在想外在的事物，而是想身分，這是要理解的地方。這樣的思惟我們稱為修習或觀照。觀照是要不斷地重複進行，這觀照我們稱為「身至念」(kāyagatāsati)。當我們不斷地一再專注身至念時，我們煩惱的力量將減低，而心的平靜生起，這對出家生涯抑或其他生命都是很有用的，尤其是對出家生涯，修習身分是更有價值的。

身至念的培育，正念於身體是很有用、很有利益的。我們應該訓練我們的心，當我們訓練心於身至念時，我們所說的三個主要的煩惱將減低。反之，相對的三個好素質則會提升。由於煩惱、困難的減低，正念就會提升，我們可以有正念地生活。當我們行走時，可以有正念地行走；當我們做任何事，都可以具有正念地做。因為我們的煩惱少了，我們的修習力量在那裡，正念力量與我們一起，所以時時我們都能維持正念，這稱為「身至念」。

我們也能訓練禪定，每一個時候你都能感覺舒服，身體方面你沒有僵硬，只感覺舒服，心裡也很舒服。禪坐舒服、行走舒服，不管你做什麼，你都覺得舒服，這是「禪定」(samādhi)。理解身體、理解自然現象、生命，這即是智慧。這三者，念(sati)、定(samādhi)、慧(ñāṇa)也是隨著身至念的修習而增長。念、定、慧三者也在培育中。我們可以維持我們主要的修習，每日分配一些時間修習身至念，對我們的修習是很有價值的。

下一個隨念(anussati)是安那般那念(ānāpānasati，簡稱安般念)。我們大多數的人都在修習安般念，所以大家都知道安般念的修習。不同的老師教導不同的方法，但全部的教導都是對的。有些老師說：「專注於上嘴唇。」，有些老師則說：「專注於鼻孔。」，許多老師都有不同的經驗。我們尊敬的帕奧禪師教導的是專注這個地方，上嘴唇上方或鼻孔的出口處周圍，或者是人中的地方，猶如加標籤者標記、覺知，呼吸進來、呼吸出去。不需要想上嘴唇或鼻孔，只是專注呼吸的進、呼吸的出即可。這是預備專注的方法。

在我們佛陀的教導裡，當我們在修習安般念時，佛陀鼓勵我們要挺直身體而坐。挺直上身，盤腿端正而坐。禪修者若有能力挺直身體而坐，就應試著挺身而坐。有些人若有困難，那是沒關係的，但是還是要試著挺直而坐。原因是禪修的培育進展是有賴於很多因素，其中身體的狀態很重要。我們知道身體是基於血液的，全部的器官都需要血液的供給，需要把血液提供給腦及其他的器官。血液含有氧氣及主要的空氣。所以，腦是需要血及血液裡的品質。你看，即使在沒有食物的狀態下，我們尚可以活幾天，可是在沒有呼吸的狀態下，縱然是幾分鐘，我們也無法存活。沒有呼吸，我們是無法存活的，我們將會死亡。原因是腦無法獲得氧氣的供應，當腦沒有氧氣，腦將壞死，人也就會死。所以，氧氣是很重要的，血液的循環對腦很重要。假使一個人的腦缺少血液，腦將缺少活動，因此需要足夠的血液、氧氣供給腦部。若腦

有充足的血液及氧氣供應，腦的功能就會好，禪修時就會感覺舒服。所以，佛陀鼓勵我們要坐的端正，當你端正（挺直）而坐時，將會有更多的血液輸送到腦部，提供腦更多的氧氣。這時，你會感覺禪修很容易及舒服。因此，我們應該試著挺直而坐。

剛開始的時候，在修習安般念時不應太用力。大多數的禪修者都在開始時試著挺直身體及盤腿而坐，然後馬上把專注力放在鼻孔上。他們用力地專注，幾分鐘後便感覺緊繃。原因是我們的肌肉沒有放鬆。因此，開始時我們不應太用力修習。我們應該以舒服的坐姿坐著，以讓腳的肌肉稍微放鬆一些。幾分鐘過後，你做幾道深呼吸，深呼吸能讓我們吸取更多的氧氣供應腦部。幾個深呼吸後，你感覺身體自然的挺直。然後，你感覺身體比較放鬆，肌肉也比較放鬆。這時，才慢慢地把心帶到鼻孔的地方，專注呼吸。當你專注呼吸時，也不須專注的太用力，只是非常簡單地專注。若心有妄念也沒關係，暫時讓心跑掉，先讓心跑去它想去的地方，若可以的話，最好讓心跑到善的所緣。然後慢慢地把心放在這鼻孔的地方，維持心保持在鼻孔的地方。過了一陣子，你感覺呼吸比較舒服，身體也舒服了，這時才增加能量，增加專注呼吸的能量。這能量一點一點地增加，慢慢地增加之後，你專注的能力就會增加了。幾分鐘後，你會感覺你的專注能力在增加。過後，你感覺呼吸非常清楚，身體也挺直。

首先，我們先要以這樣的方式讓肌肉放鬆。第二，我們需要讓腦部有足夠的氧氣，如此你才能培育增長安般念。不然，安般念很容易讓你昏沉，讓你打妄念、心散亂。原因是安般念的所緣簡單，心缺少工作。你所知道的當你修習三十二身分時，有很多的工作，髮、毛、爪、齒…等，你要做很多的專注，但安般念只有入息及出息，非常少的所緣可以讓你專注。你只需要專注這鼻孔地方的呼吸，只有一個地方而且需要一再地重複。若你沒有興趣，對這專注不感覺快樂，心肯定會打妄念的，或者心就會想睡

覺了，因為這所緣無法使人高興。若這所緣是能令人充滿喜悅、快樂的，心就不會跑到妄念那兒，心只想住在這裡。

身體產生喜悅、舒服是來自肌肉的放鬆；當肌肉放鬆及腦部的功能好時，你會感覺身體非常放鬆及舒服，然後現在你可以專注你的氣息的入及出。因此，對安般念的修習，基本的預備功夫是很重要的。若任何的禪修者無法端身而坐，最好慢慢調整，你可以稍微調整，但也不要太用力的做。若你太用力地讓自己的身體挺直，日後將會有許多肌肉方面的問題，肌肉、鼻子的緊繃可能會產生，這樣的緊繃會讓你很困難專注，所以不要猛力地試。讓你的身體簡單地挺直，若能挺直身體，是更有利益的。有幾個原因，之前我們已解說了。一是血液的循環，另一是腦部的氧氣，這些原因。還有一個很重要的原因是，我們將使用很少的體力。若身體不能挺直，我們需要使用更多的體力來維持身體，因為我們需要更多的能量來支撐身體，這會很痛。若身體是挺直的，我們就不需用太多的能量來支撐身體令它挺直。因此，身體的挺直對安般念的修習是較有利益的。所以，佛陀鼓勵我們要挺直身體修習安般念。修習安般念，是專注上嘴唇及鼻孔一帶的地方，不是上嘴唇、不是鼻孔，只是保持專注在這地方，看呼吸的進、出。

修習對呼吸的專注，專注這地方，有時我們會忘記鼻子、臉、身體。有些禪修者對此產生恐懼，因為鼻子不見了，臉不見了，因此他們害怕修持。他們想：「也許修錯了。」這並非是錯誤的修習，這是正確的。呼吸有時也會以不一致的形式出現，有時往這方向，有時往那方向，有時則往前，有時卻是上和下，不同的形式出現。在取相（uggaha nimitta）的階段，可能會出現許多方式的專注。在基本平靜的專注水平上，這現象是會發生的。因此，在這層次，有兩種方法禪修者可以使用。他知道呼吸肯定是在這裡而且是這樣的方式，他可以專注，但是有時心的疲憊會產生。因此，以自然的呼吸，不管氣息是以怎麼樣的方式進出，禪修者就專注它，這是比較好的。自然的呼吸，有時也許會在不

同的方向，就稍微讓它如此，你只是維持你的專注，呼吸進、呼吸出。當你在專注呼吸進、呼吸出時，你忘了你的臉、身體，那是沒關係的，是沒有傷害的。你培育了一個很重要的素質，即是正念。修習安般念，我們所期待的是什麼？呼吸變得很清楚並非是我們的期待。雖然呼吸還是會變得很清晰，可是我們主要的期待是正念的培育及增長。我們說禪修所緣的名稱 ānāpānasati，sati 即是正念。正念與呼吸，我們都一起培育，呼吸進，我們專注，正念在培育中；呼吸出，我們專注，正念也在培育。因此呼吸進、出，我們專注、專注、專注…，我們的正念即在培育增長。所以，重要的是正念，而要培育正念，重要的是對呼吸的專注。

對於呼吸的專注，不管氣息是以不同的方向或形狀出現，對你都沒有影響，你可以與呼吸一起培育正念。因此，第一個重點是身體的調整，第二重點是專注。有時當你在專注時，你的心跑到別的地方了，這是肯定會發生的。當有了一些平靜之後，你應該把心帶回來。你應該把心帶回到禪修所緣及維持它。心又再跑出去了，這是自然的現象，然而你應該再次地把心帶回到禪修所緣。這樣的情況，一再一再地發生，這是自然的現象。那麼，禪修者應該要有能力一再地把心帶回來，及維持它在禪修所緣上，直到呼吸變得更舒服。當呼吸變得更舒服、更快樂之後，禪定在那裡，心就更容易專注。因此，在安般念裡第二個重點是，讓心長時間保持在所緣上以培育正念。

在安般念的修習裡，第二個重要的是「把心帶回所緣上」。然而，當你把心帶回所緣時，不應該採取太用力的方式。若你太用力的把心帶回來，會產生緊繃。你看有許多禪修者都有很多緊繃的問題，頭痛、胸痛、背痛，各式各樣的緊繃在那裡。原因是他們想要很快地專注，他們試著很快地移除所有的蓋（障礙）。你不應該嘗試用那種方式，你不應該與諸蓋「打仗」。首先，我們應該與諸蓋維持友好的關係，然後才慢慢地增加我們的專注力。

例如：在我們的群體裡，或許有一、兩位讓我們感到很困擾的人，以各式各樣的方式干擾我們。有些人來誘惑我們；有些則讓我們生起瞋恚。若我們試著與他們戰鬥，我們將會產生很多的困難。我們應該學習面對及學習如何去克服這些困難。或許好的人讓你產生很多執取，我們試著慢慢地遠離他；對於瞋恚的人，我們不應對他瞋恚，我們應該減少瞋恚。若他需要一些東西，我們應該給他一些東西；我們應該稍微與他交談，鼓勵他：「啊！你是很好的。」類似這樣能減少瞋恚，而我們也很容易禪修。

同樣地，我們也應友好地對待煩惱，我們就能容易地修持，否則煩惱的力量就會增加。若你太猛力地做，因為太用力的緣故，煩惱、困難將會加倍增加。早前你也有貪、瞋、癡，但現在修持過後，貪、瞋、癡則增加了一倍，由於做的太用力，產生緊繃，更多的瞋恚生起，於是煩惱增加了。這是因為使用錯誤的方法。

對於初學者，肯定地困難會在那裡，貪、瞋、癡是無法避免的，若你試著即刻地把這些困難移除，肯定地緊繃會產生。因此，我們應該慢慢地把困難移除。首先，我們需要理解，我們已經與這貪、瞋、癡相處了很久，若試著馬上移除它們，我們將會面對困難，慢慢地移除是比較好的。這樣的理解是很重要的。

第一，我們要友好地與困難相處。第二是，當心走到困難或諸蓋那裡時，我們應該一再地對心說：「噢！你不該去那，請回來這。在那裡是無法培育你的正念。」於是，心被帶回到禪修所緣。接著，心又跑到妄念所緣，我們又把它帶回到禪修所緣；不久，心又再次跑到不必要的所緣，我們又一再地把它帶回來。我們必須一再一再地，很友善地重複做這樣的事。心跑掉了，我們不應該憂慮，我們應該對它說：「噢！你不要去那裡，請來這裡。」猶如母親般，你知道母親嗎？母親的責任是什麼？她保護她的小孩。當孩子在家裡時，她保護她的小孩。現在的環境與古時不一樣，古時在家裡，所有的火、水之類的東西都在她的附近。

有時小孩就會跑到火邊，或跳到水裡。古時是有這些危險存在的，然而現今是沒有這些危險在家裡。古時是沒有現代化的東西，因此母親就要保護小孩。當小孩走向火時，母親就會看顧他，把他帶在身邊。過了一陣子，小孩又跑到火邊去，母親又再把他帶回來，帶在身邊。母親一再一再地保護孩子直到他們長大。

同樣地禪修者，我們的心跑到其他的所緣時，我們應對它說：「噢！你不應該住在那裡，你應回到禪修所緣。若你住在那裡，你無法培育正念，請來這裡。」我們把心帶回到禪修所緣。心又再跑掉了，到外面某些地方去了，我們又再把它帶回來，我們應該友善地把它帶回來、帶回來、帶回來…放在這裡。為什麼心跑掉呢？原因是心對禪修所緣不感快樂，而心對貪、瞋所緣感到快樂。所以，心試著走到其他所緣。你一再一再地把心帶回到禪修所緣時，過後對於這禪修所緣，心會生起快樂。這時，在禪修所緣裡，你感覺非常快樂、非常舒服。之後，心不會再想跑到貪、瞋所緣了，現在樂於在禪修所緣裡。早前心在禪修所緣裡不快樂，所以，一直試著跑到其他所緣。現在，在禪修所緣裡感覺更快樂，因此，心不想再跑到其他所緣了。所以，有能力、具有智慧的禪修者，他們會怎麼做呢？他們不斷地一再把心帶回到禪修所緣以培育正念。但是並不是透過戰鬥，而是在沒有困難的狀況下，慢慢地進行。今天或許你整日很努力，但只有一點成果出來，明天還是一樣，只有一點成果出來。幾天過後，你才獲得禪定。慢沒關係，主要的是專注的能力，我們必須把心帶回來、帶回來，然後增加專注能力。有能力、有智慧的禪修者是使用這樣的方法。

你知道，有些母親是沒有智慧的母親，她們沒有很好地保護孩子。將會發生什麼事呢？小孩跑到火旁，然後跳到火裡。或小孩跑到水邊，跳到水裡。過後，她需要面對很多困難。同樣地，有些禪修者沒有保護他們的心，讓心跑到火裡，讓心跑到水裡。他們讓心跑到貪所緣、瞋所緣，把心毀了。然後，到來報告說：「噢！Bhante（尊者），今天整日都是貪念，今天整日都是瞋

念。」因為讓心跑到不必要的所緣。但是，如果他友善地、小心地把心一再一再帶回到禪修所緣，那麼，禪修所緣的力量就會增加，正念也增加。早上沒什麼力量，然而中午時，力量就增加了，傍晚也增加，明天也在增加，我們就會感覺舒服。肯定地這些困難將消失。然而，若你允許心跑掉，住在不必要的所緣，以這樣的方式是無法培育禪修的。因此，第二點是禪修者應該要有能力，把心帶回到禪修所緣上。若任何人有能力把心帶回到禪修所緣，肯定地他將會有很好的正念，正念在增長。若任何人有很好地培育正念，肯定地禪定會到來。若任何人具有正念與禪定，智慧的培育對他而言就很容易了。不僅在安般念的禪修裡，其他的禪修也都是需要的。尤其是在安般念的修習，首先重要的是身體的放鬆、身體的端正（挺直）。第二個重要是心理的專注，一再地專注於禪修所緣，呼吸所緣。

我想今天的開示已經足夠了，下回再做更多的解說。你們有什麼疑問嗎？

問：我無法在鼻孔周遭的範圍內專注呼吸，這對我來說是有點困難，但是專注腹部的起伏能讓我比較容易專注，我使用這樣的方式適合嗎？

答：不同的禪修者在過去有不同的經驗。這類事情，你可以做些調整，你可以向禪修指導老師說明。這是可以解決的。帕奧禪師也有教導，帕奧禪師教導呼吸在這裡（指上嘴唇與鼻孔之間的範圍），若有些人有困難，可以專注身體裡的呼吸，我們稱為「伸展」，有點接近色法的修習，但這對禪修者有幫助。我們專注身體裡的「伸展」，與色法的修習很接近。可是，這也能培育禪定。若任何人感覺這很舒服，這也是一種培育的方法。因此，一個所緣，我們可以以許多的方式來培育禪修的修持，即使安般念，我們也可以以不同的方式來培育，有些老師教導專注呼吸的感覺，有些老師教導專注這，有的則教導專注那，所以，有很多

的方法我們可以用來培育禪修。那麼，有關個人的問題，你可以向指導老師請示，一般上不適合在這裡解說。無論如何，那是有方法解決的，是有方法提升我們的心的。早前我們所解說的，最重要的要素是「正念」。若你能在這所緣裡，很好地培育正念，這樣的禪修，我們無法說是錯誤的，因為你的正念有在增長，你感覺舒服感有在增加。所以，重要的是正念的培育，不管是透過呼吸或身體，正念在增長。

現在，我們知道禪修的培育是可以以許多方式進行。那麼，我們要記住的是正念的培育增長。透過專注呼吸培育正念；透過專注身體培育正念，這部分對我們而言是很重要的。方法可以有所不同，只要正念有生起，以什麼方法都無所謂。因此，正念的培育對禪修生涯是很重要的。我們祝福大家都能培育正念，能體證禪定，具有很強的正念，及體證很深的智慧。我們也祝福每一位都能體證所有的道果及涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(2013-08-14，講於龍樹林靜默區。)

開示：聖喜大長老。

中譯：正直寺行者群。