

出入息观修持法要

出入息观修持法要

作者 佛史比丘
译者 哲智明陀比丘译

一九八九年乞来街中元会印赠

赠阅品

佛友专业服务资讯中心出版
1 Rochor Road, #03-520
Rochor Centre
Singapore 0718
Tel:2966171

译者序

哲智明陀比丘谨译

本译文原著作者「佛史比丘」，乃泰国现代有道高僧。法号「因陀罗般若」，泰皇赐封「拍贴威戎铁默提」昭坤僧爵。然师素性清高明洁，不重名利，一向唯以「佛使比丘」名称现著于世，故极少人知其真正爵名。

师诞生于佛历二四四九年，距今历七十七寒暑。俗籍泰国素叻府猜耶深蓬良村，父母业商，自小喜爱天然，乐闻经法，二十岁祝发为僧，凡五十七僧腊，毕生致力於三藏教典，凡国内外大小两乘诸宗派别之一切佛法教义皆贯解圆通。所讲演佛法编成书本达数百部之多，力倡解脱生死之道，学行双修。又自创「萱木林寺」于猜耶县属金佛山与人爱山两峰之间，寺广三百十八莱，寺内林木满布，奇卉异草雅禽怪兽玲珑灿目。四下风清气爽阴凉寂静，僧舍隐藏林下约七十余座，间隔远离各不相攘，实为佛门弟子修真养性优良圣地，并且备有俗人宿舍三十余座，以及各种佛学设备，以供僧俗各界人士参研学习佛法之用，殊与其他专供人烧香膜拜之寺庙迥异。乃泰国名胜佛寺之一，游览与参谒者日以数百计。

法师所著「出入息观修持法」共有四本，一曰「俗家出入息观修持法」，言词浅白易解，容易学习。二曰「大学界出入息观修持法」以科学立场分析讲解，适合于知识分子研究习行。三曰「出入息观修持法大全」，为最精密最完整的一本，全书厚达五百余页大开本，既称佛学，也富科学与哲学意味。四曰「出入息观修持法要」，即本篇译文，是最简短的一本。以上皆根据佛教主释迦文佛教言而编订，出自三藏教典，法师以数十年参修心得弘扬于世。译者本自感学浅，不敢懵然妄译，唯恐有失旨意，然因本着弘法志愿，乃大胆作引玉之举，但愿有识者对此泰国佛教至宝有所注视，出而共推弘法天职，期望法雨遍洒人间，众生同沾法益。

佛历二五二五年守夏节作序并译文于萱木林寺

出入息观修持法要

「出入息观」〔又称安般念〕修持的目标与其他业处不同，即全程完全在呼吸上修行，不用作任何变更及移动，从始至终运行呼吸一直达到涅槃境界为止，是最方便不过的一种修法。学者用不着带任何工具或捡什么地方，到处都可施行，都有气息可用。也不必依靠外物，如十遍处轮与尸体之类，再者其法温柔，不激烈，不紧张，不可怕，不如「不净观」一般的难为。所以没有害处，绝对不会伤害及身体，问题只在个人能够修行与否？如果不能修行便不能修行，伤害决没有。如果有人说修持出入息观会引起发狂，那是无稽之谈，说这话的人也许误认旁门别教的出入息观，以为那是本佛教的出入息观，那并不是佛世尊宣于巴利圣典上的真正佛法，如本书所根据讲解的一般。本门出入息观绝对没有害，如果修行的人真的发狂的话，那其人必定先有狂病，而动用心神时抵触神经发作。另一个原因便是其人修行的目的并不在断灭烦恼，而只妄求神通法力，祈求财利，这是会引起狂病的。

所以，发狂的原因有二：一乃居心不正，违反修行定止正法，妄修旁门利欲邪法，导致邪魔附体，一乃其人已经有狂病在先，习法时动用心神而引起狂病发作。

至于普通的人修行真正佛门出入息观，是不会发生狂病的，这是习法的人所必应知道的一般情形。

现在，再来研究出入息观十六阶的内容。本佛门出入息观一定要有十六阶，无论载在那一部经典都是一样，也许有其他不同法式的出入息观，但那并不是佛世尊所传，是属于旁门别教的，真正出於巴利圣典的出入息观一定有十六阶。学者必须知道这十六阶的内容，究竟修的是什么？

第一段最初四阶是修心使达到禅定，在这四阶上学习调

节呼吸，平衡气息，结果进入禅定，这是第一段初四阶的概况。接下第二段四阶，是观察由禅定而生的「喜」「乐」感受，使知道这些都是思想的来源，促使心情荡动不安。而明白什么在支配着心。共有四阶，即第五阶至第八阶，成为一段。至於第三段乃观心的变化，而试行御心达到种种所需的意境。也有四阶为一段，即第九阶至第十二阶。到了最末的第四段乃观无常，属於慧而不止於定，要用智慧观察无常，直至心生厌念，离贪欲，结果得到解脱。这是最后一段的概况。至於详细内容解释如下。

第一段：身观念处

第一段调节呼吸也即是调节身体，使心平定，称为「身行定止」而达到「三摩地」〔禅定〕。因身行定止而心达到禅定，便立刻得到安乐之果，有如涅槃的极乐境界一般，但是暂时性的，不是真正永恒的涅槃。其修程分阶如下：

- 一，认识长呼吸为一阶。
- 二，认识短呼吸为一阶。
- 三，认识呼吸支配身为一阶。

四，调节呼吸使其逐渐平息，而结果达到禅定为一阶。必须根据这四阶要点学习修行，一直达到闭眼即得的地步。即第一阶要学习观察长呼吸每一角度的一切详情，如什么是长呼吸？发生时有什么感觉？对身体有什么影响？等等。这是第一阶应学的课程。

第二阶同样的观察短呼吸一切详情，在运气、感觉、及对身体的影响等方面，与长呼吸作一番比较。两种呼吸反复运行，互相比较，结果便会洞识呼吸，明了呼吸，知道呼吸的因，知道呼吸的果，知道呼吸的影响力，必须如此认识呼吸。因为眼前我们对呼吸认识还不够，所以应该和它打交道，与它混熟。第一阶便是和长呼吸混熟。第二阶也和短呼

吸混熟。

及至第三阶，便观察这两种呼吸对身体的关系，称为「身行」即身体的支配者，与身体有连带关系。如果呼吸粗急，身体也跟着粗急，即局促不安；如果呼吸温柔，身体也跟着温柔，即寂静安定。呼吸长是正常的表现，故长呼吸能助身体进入正常；呼吸短是不正常的表现，当身体不正常如发怒、疲劳、性情冲动时，呼吸便跟着短促，反之呼吸短促不正常，身体也跟着不正常。知道这些呼吸一直在支配着身体的秘密，为第三阶应学课程。巴利圣典称为「知道一切身」，便是知道呼吸支配身体的一切情形与原理。肉体称为身，呼吸也称为身，两者不能分开，必须知道两种身的一切，才可称为「知道一切身」。而且每一种身中又分出种种相，必须每一相都详观明察，直到明白开悟这两种身同属一体的真谛。在每一呼每一吸上运行观察，完成第三阶修程。

至此便可继续修持第四阶禅定。第四阶之所谓「身行定止」，便是调节呼吸使其逐渐的平息，在每一呼每一吸上用功修行。呼吸逐渐平息，身体也跟着逐渐静定，心因此也达到禅定。

这一阶藏有秘诀比别阶殊异。第四阶修行方法也可称为秘诀或善巧，也即现代之所谓「技术」，乃用技巧诱使呼吸逐渐的平息。或称为「幻术」也可以，即对呼吸施行幻术，使它就范平息。

其法便是在开始运行长短呼吸时，对它慎密监视，好像在跟随着它走一样，知觉一直紧跟着气息上下奔走不离。假定两个距点，上方在於鼻端，下方在於肚脐，这只是假定而已。我们吸气进时气息从鼻端进入一直达到肚脐，以此为终点别处不管。呼气出时气息又从肚脐开始走出鼻端，以气息上下奔走碰擦所得的感觉作追踪的目标。便可得到两点知识，即吸气以何处为起点何处为终点，呼气又以何处为起点何处为终点。这样坐观一段时间，好像追走一样。

气息走进时知觉也跟着从鼻端走到肚脐，气息走出时知觉也跟着从肚脐走到鼻端。假定有一条空管从鼻端通到肚

脐，气息在这条空管里来回奔走，知觉也紧跟着气息来回奔走，这样设想就不会感到困倦。如果知觉走失使用力呼吸，使容易觉察，必要时可以大力呼吸以至发声，声随气响加强感觉，即耳听到声音而心观注於气息，这样双管齐下也是好的，好在容易观察。

开始学习的人大都要用力呼吸，起初发出「嘶！嘶！」的声音，及后声音慢慢减低，最后只剩丝微鼻声而已，在旁的人可以听到，其息如何均匀。可以辨别工夫之深浅，凡属行家都会这样。这叫作「跟走」，即知觉观注着气息一呼一吸的来回奔走好像紧跟着随走一般。如果能修到知觉紧跟着气息不放，坚定不移，不会走失，便算是完成了「跟走」的一阶。

接下的一阶叫作「守观」，即知觉不再跟着气息上下奔走了，只坚守在一个适当的地点观望。这个适当的地点就是鼻端或鼻门，知觉在鼻门守观，气息走近鼻门时便立刻知道，但并不跟着走，坐着观望而已。气息由肚脐走出鼻门时，也同样守在鼻门观望，不跟着走。如此知觉也不会走失，只要守观得定。不过有一段时间必须注意，便是在气息走进鼻门到终点而还没呼出之前，有一个停顿时间必须提高警惕，以防知觉走失，呼气时也一样。不过在「跟走」的一阶锻炼得好便无问题。如果第一阶锻炼不好，下一阶也跟着不好，所以最重要关键在於每一阶每一段都要循次熟练，不可马虎，才能获得良好功果。这是学者所极需知道的，现在已经停止跟走，只在鼻门守观，应如守门人严坐执行职守的一般，瞪眼观察出入门户的人，瞬眼不离。气息运行时，粗也知其粗，细也知其细，进也知其进，出也知其出，这便是守观。

第一阶「跟走」。

第二阶「守观」。

如此分阶已够，如果要再详细的分析也可以，不过不需要。

守观的一阶练习纯熟了，便可继续修持观照相境。以内

眼观视鼻端，不过以前观察的是气息，现在心已经坚定了，在鼻端逐渐浮现出相境，代替气息的存在。但这相境只是幻相而已，有的如珠球，有的如日月，只要能够凝构容易观察，什么相体都可以，而且这些相境随人而异，有如闭着眼睛时所见到的光影一般，有种种的形色，有的好像一粒日下的露珠，有的好像一面光网，有的好像一片白云，有的好像一轮月亮，不一而足。这些都是心造的幻境，并不是实体，作用在於训练心的定力。如果修到了这个阶段，表示气息已经十分柔微，身体也更加定静，试从头作一番比较，当我们修「跟走」一阶知觉跟着气息走，心已经定静了一个程度，再修「守观」的一阶，知觉集中在一点，身心更加定止高一级，现在能够凝构相境，那便愈更定止了。这就是秘诀或技巧，引导心逐步逐步的定止，而达到了「取相」的阶段。

接下去便是运心变化相境，达到随心现化的地步，称为「似相」。

比方我们能够思构一粒光洁的珠球相境，一直凝视着它不放，这叫作「取相」。及後再运心变化所得相境，使它作种种需要的形体，这叫做「似相」。这时已经能够御心达到精华顶点，能使原有相境由一粒小小珠球化至极大，或缩至极小，能令它变化各种的颜色，变成种种的形体，能移至极近，也能退到极远。如此这般，如果认为是实相，那也许会发狂，但如果明白这是心造的幻境，目的在於御心加强定力，便无问题。作得到的便作，作不到的也不要紧，慢慢的修练，不要作非分之想，绝对不会发狂。

御心达到「似相」境界的方法，便是强制由内观所见到的相体作种种的变化及移动，在每一呼每一吸上逐步运心修练，共有四阶修程。如果修完了这四阶修程，便等于完成了御心、御身、及御气的工夫，原来调制呼吸其效果连及於身，身受调制其效果连及於心，心、身、气、同时齐被调制。所以到了这个阶段，气平息了，身也平息了，心也平息了，一切都平息了。余下的唯有修持禅定而已。

达到禅定的先决条件便是先要习熟「似相」，能变化相

境操纵自如，然后摄念定观在一个明晰的化相上，修到了这个地步，可说一切已经齐备，就此可以提觉禅支了，这就是说我们的心已经锻炼到十分精纯，达到能够控制自如的程度，可以开始提观禅地五种感觉，术语叫作「寻、伺、喜、乐、一境性」五禅支。这些名词有的人能记得，有的人过目即忘，不能记得的也不要紧，只要知其义便算。

「寻」的解义是心观注於所缘的感觉，如眼前心正在注视着所凝构相境上，相境是所缘，心系於所缘便是「寻」。心渗透於所缘叫作「伺」。在同一时间，又会发生欢喜的感觉，有如作事成功时觉得十分满意的情境一样，随人而异，有的喜在心头，有的喜露於形色，这叫作「喜」。同时又因定静而感觉到安乐，心旷神怡，这叫作「乐」。这时心集中在一处，坚定不移，不动不摇，这叫作「一境性」。

观见「寻、伺、喜、乐、一境性」五种感觉，一齐而生，表示心已经定止，达到初禅或第一禅的境界，心系於所缘也知道，心渗透於所缘也知道，喜也知道，乐也知道，心集中於一境也知道，五种禅支完全感觉到，这便是第一禅地的特徵。在每一呼每一吸之间观察修持。这一阶最难修，因为太过精微，如果有杂事纷扰便修不成，但也不一定，关键在於修持的人耐性如何，有忍耐力的不妨埋头苦修，便是在家也好，只要有空便可找比较安静的地方修练，有私室的人更妙，不过太嘈杂的地方便不适合，因为这种修持适合於山林幽静的地方，故最好有特设的静室或园林为标准。如果达到这个初禅境界，便等於完成了「身行定止」阶段，也即平息呼吸的最后目标。

达到初禅时，会感觉到又喜又乐，一心集中在所缘，并透澈了知，这里必须分别清楚，心攀于所缘是一件事，心透澈了知所缘是另一件事，修行达到成功了便感觉到喜慰与快乐，心神完全集中在所行的事业上，这便是寻、伺、喜、乐、一境性五种禅分的解义，学者必须知晓。第四阶修程到此为止，由修行身行定止而进入初禅的境地得到了正定。

第一段复习提要：

再从头复习一次，第一阶观察长呼吸，直到与其混熟，洞识长呼吸的一切情形。

第二阶观察短呼吸，作同样的修法。

第三阶观察呼吸支配身体的关系，同粗同幼，同动同静，知道这两种身乃属一体的原理。

第四阶调呼吸使其逐渐平息，以跟走、守观、取相、似相的技巧引心达到初禅境地，观觉禅分而得到正定。这便是第一段「身观念处」的修程，共有四阶。有什么疑问，不妨试行探讨。

若要继续修持第二禅，第三禅，乃至第四禅，并不困难，乃枝节问题，只要循次减低禅支分量，便可如愿以偿，用不着赘述。第一段「身观念处」到此为止。

为什么要称为「身观念处」呢？因为呼吸气息与肉身同体，肉体称为身，气息也称为身，两者有不能分开的关系，现在我们已经平定了气息，身体也跟着平定，知觉便十分圆满。第一段也就此圆满。

第二段：受观念处

现在继续修持第二段，称为「受观念处」，这一段也分四阶，完全与「受」「感觉」搞在一起。

「受」从何而来？这里的「受」便是指禅定里的喜、乐、感受而言，大家量必记得，当我们修习「身行定止」的气功而达到初禅地时，发生寻、伺、喜、乐、一境性，五种感受，便是以其中喜、乐，两种感受作本段修持的基础，到了这第二段，什么都不管，只要在喜、乐的感受上着手，在每一呼每一吸上观察「喜」发生的情形，熟识其面目，有如上段洞识呼吸的一切一样，知道什么叫作「喜」？其状态如何？为什么会发生，有什么威力？这便是第五阶的修程。乃全部的第五阶，也即是第二段的第一阶，以下皆以全部阶数

称。

第五阶观察「喜」纯熟了，便移观第六阶的「乐」受。喜受性粗，乐受性柔，必须分别清楚，喜与乐并不相同。当我们作事成功时，会欢喜得肉跳，有时更会高呼踊跃，表现出各种激烈的举动，这便是「喜」。

到了第六阶，极喜之後必生安乐。

必须抹开喜念，以便露出乐念，易于分别观察。乐念比较温柔定静，更加舒适，心旷神怡。这一阶便是观察这种乐受，在每一呼每一吸之间详细观察，直至纯熟洞识，知道什么叫作乐？其状态如何？因何而生？有何结果？有什么威力？正如我们洞识长短呼吸一样，洞识了第五阶的「喜」和第六阶的「乐」。

现在再继修第七阶「心行」〔心行〕即心的支配者，也即「喜」与「乐」，这两种感觉称为「受」。

「受」乃心的支配者，驱使心作种种的妄想，想要这样，想要那样；乐受发生时，便生爱念，想要占有，结果造成烦恼与痛苦。

我们便是观察这种「受」支配心的情形。受即是心行，是心的真正支配者。

乐受有乐受支配心的一种方式，苦受有苦受支配心的另一种方式。总之凡名为受，都是心的支配者。

在这第七阶上，唯一观受支配心的情境，喜与乐对心的一切感应都要完全透视，在每一呼每一吸之间修行观察，以备作第八阶抑制心行的力量。

第八阶也即第二段最末的一阶，抑制心行以达定止。其法在於消退心行的力量，不令其自行支配於心，如乐受发生时，引起烦恼与执着，我们便抑制其支配心的力量，思维乐乃属无常，虚伪欺诈，不执着於它，乐念便会自然而退。盖心的本性不喜欢虚伪欺诈，如果不思维观察，便易受骗，但若明白那是烦恼与痛苦的祸源，不受其支配，心行力量便会消退。故知道思想乃烦恼的真谛，其结果使我们能够抑制心行执着的力量。圣典曰「於出入息间学习抑止心行」。这便

是第八阶课程，到此为止。现在已经完成了第二段的受观念处的修持，共有四阶，连前合共八阶，也即修完了两段。

第三段：心观念处

第三段称为「心观念处」，直接修行御心。从第九阶开始至第十二阶，共有四阶；第三段的第一阶，也即全部第九阶，以下作第九阶称。

第九阶在每一呼吸之间观察心的现状：眼前心正处在什么情形？是喜还是乐？是贪还是不贪？纷乱还是静定？污秽还是清净？等等不一而是，我们都要完全观透，是非善恶好坏完全知道。如此坐观明察，便是第九阶修行的课程。直至了然纯熟，便可移上第十阶。

「呵！现在我要控制你了！」第十阶便是控制心使其生极喜。处在喜悦的情境中。圣典曰「於出入息间学习心生极喜」必须学习到能控制自如，每一呼每一吸之间全心都沈浸极喜的感觉中。这一阶也许较难修，但锻炼纯熟了心便被降伏，受我们控制。这是第十阶修程，御心生极喜。

第十一阶控制心使静定。心由极喜转为静定，不再喜悦了。圣典曰「於出入息间学习心静定」。必须学到想喜即喜想定即定的地步，不用依靠禅定在每一呼每一吸之间御心停定，控制成功了，便算是完成了这一阶。

接下第十二阶令心解放，圣典曰：「於出入息间学习心解放」，即令心清净，了无一物，解放一切杂念。也可说解放心脱出杂念。

有什么染着于心，便把它解除去，或者将心拔出染着，两种说法都行得通。在每一呼每一吸之间解放心脱离染着，便是第十二阶修程。也即第三段最末一阶，这里称为第十二阶。

再复习第三段课程：第九阶观心各种形态。第十阶御心

令其生极喜，第十一阶御心令其定止。第十二阶御心令其解放，这一段称为「心观念处」，看出了吗？知觉一直控制着心，故有心观念处之称。第三段到此为止。

第四段：法观念处

第四段「法观念处」，乃观察法的演变，共有四阶，本段的第一阶，也即全部十三阶，包刮第十三阶至第十六阶，成为一段。

第十三阶圣典曰「於出入息间学习观无常」，必须在每一呼每一吸之间观察诸行无常，直至透澈了悟为止。

要从什么地方观无常呢？本修法不于外境不于外人不于外物观无常，唯于修者本身观无常，详细观察自身内所有的一切，即从呼吸观起，长呼吸无常，短呼吸也无常，身行也无常，身行定止与心行定止都无常，禅定也无常，寻也无常，伺也无常，喜也无常，乐也无常，一境性也无常，凡属身体的一切都无常。

再观第二段的喜也无常，乐也无常，喜与乐支配身的情境也无常，就是心行定止了也能变化，同样的无常。又再观第三段心的各种形态都无常，心生极喜也无常，心安泰也无常，心解放也无常。用不着观别的，只要观察我们正在练习的每一阶修程，都充满着无常的境相。

禅定也无常，那真是可笑！当我们修持达到禅定境界了，但回头一观，呀！那里有定，只有无常，前后左右都属无常。所以用不着外观，只要内观便得。这便是第十三阶的修程，叫作无常观。

这一阶是全部最紧要的一阶，能不能脱身完全在这一阶上，如果不见无常便得不到道果，如果能见无常便得到道果；无常观越浓厚道果越深，无常观越详细道果越显明。为第十四阶修持离贪观的先决要件。

「离贪观」即观见脱离贪着欲念。如色染之消退，欲念层次脱离。由观见无常而脱离执着，这一阶便是坐着观察脱离执着的情形，故称为「离贪观」。在每一呼每一吸之间显明的观见贪欲消退，这便是第十四阶的修程，观见脱离贪着。

第十四阶脱离贪着之果，乃得自第十三阶观见无常之因。故第十三阶修持火候如何精纯，第十四阶的道果也跟着同样的深厚。也即是说：观见无常的程度如何，离贪的程度也跟着那样。这里「离贪」的解义，离即是渐次消灭，贪即欲念，「离贪」就是渐次消灭烦恼欲念，渐次消灭执着，渐次消灭痛苦。

接下第十五阶「灭观」，观见烦恼与痛苦消灭殆尽。贪着消灭，烦恼与痛苦便跟着消灭殆尽。在每一呼每一吸之间观见欲妄尽灭，称为「灭观」。

其实修完第十五阶便够了，已经达到最后的道果。在第十四阶与第十五阶之间，由离而灭，离便是道，灭便是果。

但还有第十六阶在後，用以观察修行的成功，称为「舍弃观」，在每一呼每一吸之间观见舍弃的情境。

其情形正如已经断绝完尽了，断绝完尽了一切烦恼与痛苦，完全舍弃归还原主——大自然。以前我们偷盗大自然境物为己有，一旦碰到了痛苦，便设法解除，把一切物归还原主，去妄归真。第十六阶修程到此为止。

无常也好，离贪也好，断灭也好，舍弃也好，都称为法，在这一段上观察四种法的演变，故称「法观念处」，是最末的一段。修完了这一段便告功德圆满，因为烦恼已经灭了，痛苦也熄灭了。本梵行因此也告终结了。

再从头回观一下：

第一段有四阶，完全处理呼吸与身体互相支配的关系，称为「身观念处」。

第二段也有四阶，观察喜受与乐受的生灭，称为「受观念处」。

第三段也有四阶，观心与御心作种种变化，称为「心观

念处」。

第四段也有四阶，观无常、离贪、断灭、舍弃，四种法的演变，称为「法观念处」。

合共四段，称为「四念处」。如果「四念处」修持圆满，便能得到灭苦之果，同时「七觉支」也随着圆满。即在修持「四念处」时，「七觉支」跟着发生，「四念处」修持圆满了，「七觉支」便跟着圆满，有「念、择法、精进、喜、轻安、定、中性」七种七觉支全备。故佛世尊曰：「修四念处」圆满，七觉支也圆满。七觉支圆满，一切智与解脱也圆满。」智转圆满便能断灭烦恼，烦恼灭了便能解脱痛苦，痛苦解脱了一切便完结。所以修持十六阶出入息观，等于修持「四念处」与「七觉支」一样，结果都能得到一切智与解脱。

看见了吗？这是多么的柔微与精致，恐怕有的人见了要退避三舍。起初也许兴高意烈，但见了内容便不敢染指。不过有兴趣的不妨一试，逐阶逐层的慢慢修练，一直修完十六阶为止，功德无量。这便是正法「出入息观十六阶全套内容，依经讲解以共学者研究。

最简单的修法

心能

现在再讲一套新得修持法，上套太过完整，必须费一点力，时间太长，下本太大，恐怕抵不住睡魔侵扰，不如这一套的容易。这一套不细分十六阶，但大意却相同。即第一阶修心达到平定，只要心能平定，用什么方法都可以，然后一直观察无常，这是第二阶。第三阶便是得到果报，包括离贪与熄灭等道果。首先必须设法平心，使心开朗与坚定。只要能作得到，随便什么方法都可用。

就以调制呼吸的方法使心趋于平定吧！心开朗平定之后便一直观察无常，观察我们身上的一切幻变，身也无常，受

也无常，想也无常，行也无常，识也无常，凡属五蕴都无常，心、口、意三业也无常，地、水、火、风、都无常，眼、耳、鼻、舌、身、意、与色、声、香、味、触、法、内处六尘都无常，凡属身体的一切都无常。只要明白一切都幻生幻灭没有常定的道理，与从自身内观察无常，以便提觉不贪迷，这些认为美味的东西是永恒的，或认为不美味的东西也是永恒的。这便是无常观，在每一呼吸之间警觉着。

因此必须有正念的知觉，心发生感想时便知道是无常，见色也知道色无常，闻香也知道香无常，尝味也知道味无常。这样便是再简单没有了，由小小的一点心定，便一直跳上常观的顶级上，好像只修第一阶和第二阶，便一直跳上第十三阶一般，观察无常的程度如何，离贪的程度也同等，熄灭与舍弃也如是，结果也能得到解脱，这是最简单的修法，不必分别十六阶，唯有三阶修程：即第一修定，第二观无常，第三离贪乃至解脱。同样的以呼吸为基本。因呼吸能支配身心，调制呼吸也即调制身心，呼吸平息身心也跟着平息。同时还有一种益处即调节呼吸能使身心爽快。

有些地方或一些人，他们只作初步出入息观以求身体爽快而已，不求其他功果，对于心理方面并不注意，只要身体爽快便够，每天早晚运行不断，在印度最为盛行，不求道果而唯求安乐。出入息观是深奥行为，若运行得法，可获益不少。

教外的出入息观

若根据外教的出入息观而言，他们认为运行出入息得当，可以延年益寿，因为空气中有养生质，如果我们运行出入息以吸进充量的养生质，便能保安身体，延长寿命，他们称这种出入息观为「养生气功」，目的在於生命的健全 这也是好的，不妨先试行这种气功，然后转修佛门的出入息

观，先把身体整理妥当了才整理心理方面。这样便不会感觉到困倦，减少了一些问题。总而言之，一切完全着重在「知觉」两字，我们有正念（正确的知觉性）在身，便不为外界所动，不生烦恼，修持这种出入息观，便能得最高与最坚强的知觉性。

混合式的出入息观

我们也许可以再修持另一种出入息观，但那并没有技术性，不比佛世尊的高明。如果有时间与耐力，便修十六阶的一种。若没有时间耐力，便只修三阶的简法。由定心而观察无常，由觉悟无常而达解脱，虽然只有三阶，其实同出一式。再不然连三阶简法也不能修，那只有修「知觉」两字，时刻提醒警觉，在想、言、行之前必须先提起知觉。接触所缘也要有知觉。比如要生气时，有知觉在身便可平气。要骂人时，有了知觉便不骂人。要打人时，知觉提醒便不打人。这便是有知觉的功用。无论想什么事情，说什么话，作任何行动，都要先提起知觉然后才行。修持出入息观全套十六阶的人便会这样，有健全的知觉便不会冲动与疏忽。不过那必须从内功修起，比较吃力。

现在修持的是外功，致力於知觉修为，立念非有知觉不想、不言、不动，有了知觉方才思想言行，也即限制身、口、意三业修为，这便是知觉。

最后就是由知觉修行完成的功果，圆满的有十六阶，不圆满的有两阶或三阶而已。余下的零琐问题自行解决。如果眼倦便起立洗一下脸，然后再继续修行。或者睡意太浓，可备一条木棒鞭打自身，有一些禅院便如此作法，修持禅定的人列排而坐，闭眼静修，巡察者手提木棒在身後行察，如果见到那一位修士打瞌睡，礼拜之後举棒迎肩便打，「呌」的一声，立刻便把睡魔赶走，但并不会伤及身体。因为木棒轻

薄，打时只有声响不会伤痛。禅院便是用这一个法子赶走睡魔，不妨习用，这也属技巧之一。其他如修行前不可食得太饱，不要作不正当的行为，衣、食、住、行要适中，空气要清爽，等等。这些都用不着他人指教，应该自行体会才好。

结论

总而言之，出入息观修持法，自始至终一直在呼吸上修行，知觉与所缘即气息连结在一起，故称为出入息观。如果以身为主观，称为身观念处。以受为主观，称为受观念处。以心为主观，称心观念处。以法为主观，称法观念处。修持成功了，便得到解脱。因为在法观念处一段上观见诸行无常，在每一呼每一吸之间慎察修持而得。完了。

贈閱品

FOR FREE DISTRIBUTION

PUBLISHED BY: FOR YOU PROFESSIONAL
SERVICE INFORMATION CENTRE
PRINTED BY: EUROPRINT PTE LTD